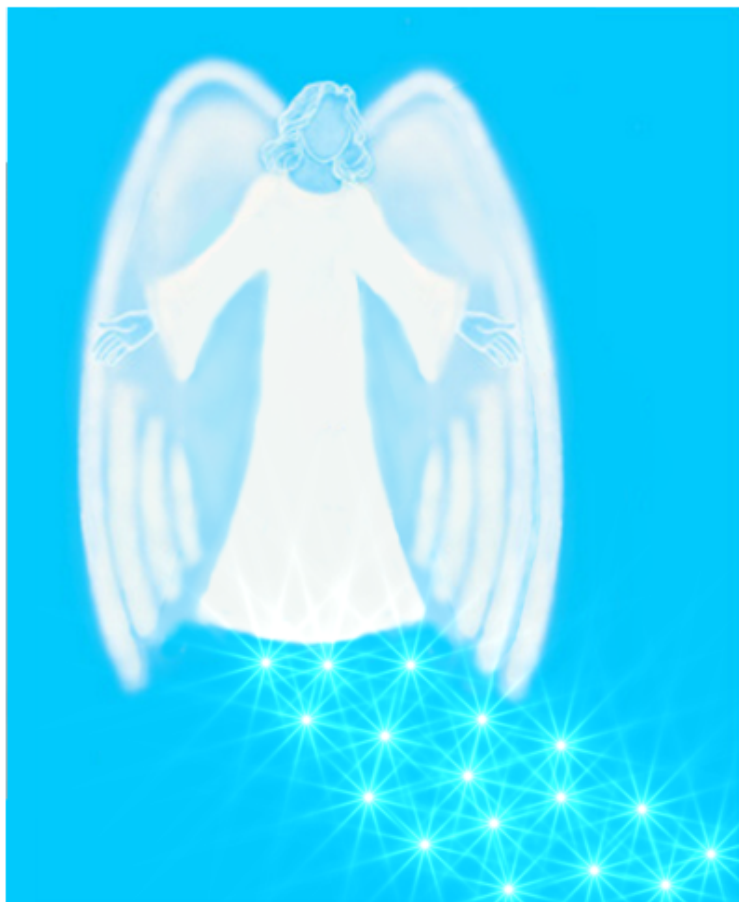


*Satya*

*Sanarse y  
ayudar a sanar*

*Los Ángeles indican el Camino hacia la sanación*



*Satya*

*Sanarse y  
ayudar a sanar*

*Los Ángeles indican  
el Camino hacia la sanación*

Título: Sanarse y ayudar a sanar

Autor: Satya

Primera edición: noviembre 2014

ISBN 978-1-326-43112-9

© Satya

Reservados todos los derechos

*Amis actuales*  
*Compañeros de Camino*

*A Vosotros mi alegría y mi gratitud por haber escuchado el llamado del Alma que nos ha hecho reencontrar, reconocer, amar y realizar así el diseño de nuestras Almas.*

*Gracias por vivir conmigo esta aventura inimaginable dónde, conteniéndonos y amándonos, hemos aprendido cómo:*

*superar con valor cada obstáculo,  
resistir firmemente cada dificultad,  
afrentar con determinación cada desafío,  
redescubrir con alegría nuestra Esencia,  
amar con sencillez y libertad,  
ayudar con humildad y respeto,  
jugar a la vida como niños alegres,  
abandonarnos serenos en los brazos de los Ángeles.*

*Soy feliz de caminar con vosotros.*

*Os amo.*

# Prólogo

*Este es el 3° libro de una serie que recopila los muchos mensajes donados por los Ángeles a través de las canalizaciones.*

*Con Sus dulces y claras palabras, los Ángeles nos ayudan:*

*a sentirnos acompañados, amados y protegidos por Ellos;*

*a aprender a dialogar con Ellos y a sentirlos como grandes Amigos;*

*a descubrirnos a nosotros mismos y el Potencial Humano y Divino que existe en cada uno de nosotros, para vivirlo completamente y expresar toda nuestra Esencia;*

*a comprender los sentimientos, las emociones, que existen en el corazón, para lograr exteriorizarlas, o transformarlas, o desarmarlas y hacer que de esta manera el corazón sea más ligero y alegre;*

*a conocer el significado y el sentido de la vida para vivirla intensamente y para obtener lo mejor de cada cosa;*

*a amar a nosotros mismos, a los demás, a todo aquello que nos rodea, todas las Criaturas del Universo, visibles e invisibles;*

*a vivir serenamente todas las relaciones, amando con un Amor incondicionado, la compasión, el perdón y en libertad;*

*a donar con humildad y simplicidad y ayudar a quien encontramos en nuestro camino;*

*a donar todo lo que es necesario a nuestro cuerpo, al corazón, al Alma, para hacer que el cuerpo sea fuerte, el corazón satisfecho y el Alma libre;*

*a ser libres y dejar libres a los demás, para vivir en armonía y en paz.*

*Otros mensajes nos donan la concientización sobre la Evolución y Ascensión del Planeta Tierra, y sobre la transformación celular en el lugar.*

*Los mensajes han sido recopilados por temas, y subdivididos en más libros que pueden acompañar en un camino de crecimiento y de evolución.*

*Para facilitar esto, se ha decidido enumerar para cada libro los temas tratados en los mismos.*

1º libro: - *Tu mano en la Mía* -

*La ofrenda de los Arceles para vivir la vida en alegría.*

*Encuentro de dos Almas Luminosas*

*(Reconocerse como Almas libres, en camino hacia la Luz, y vivir el diseño del Alma)*

*Quién es tu Ángel, cómo sentirlo, cómo vivir  
la relación con Él*

*Cómo dialogar con los Ángeles*

*Oración*

*Silencio - Meditación*

## *La respiración*

*( Con la respiración podemos llevar hacia dentro de nosotros el Amor, la Luz, y todo aquello que necesitamos. Con ella podemos hacer fluir todo, fundirnos con el Universo, y encontrar la serenidad )*

## *La Naturaleza: una casa, una escuela*

*( Descubrir la Naturaleza como lugar en donde renovar y reforzar el cuerpo, una fuente para alimentar y satisfacer el corazón, un medio para nutrir el Alma )*

## *El Amor*

*( Vivir en libertad el Amor que une pero no ata, descubrir el Amor Nuevo, Amar todo y a todos )*

## *La alegría y la sonrisa*

*( La alegría atrae, la sonrisa protege; con ambas podemos donar Amor y Luz )*



## *El agradecimiento*

*( Con ella nos acordamos de todo lo que ya somos y tenemos, recuperamos aquello que es necesario para nosotros )*

## *Reconocer quiénes somos, reconocer la propia*

### *Esencia*

*( Somos Hijos de la Luz, del Cielo, de la Tierra, somos una Ofrenda de Amor.*

*En cada uno de nosotros vive un Niño, un Guerrero, un Viajante, un Alumno, un Maestro: reconociéndolos podemos dar a ellos el espacio necesario, y sabremos exteriorizarlos en las diferentes situaciones de la vida )*

## *Exteriorizar nuestra Esencia*

*( Vivir lo Divino que existe en nosotros, manifestar nuestra Luz, donar Amor, nuestro 'Perfume', nuestros 'Colores' )*

## 2º libro: - *Estoy a tu lado* -

*Regalos de los Ángeles para transformar tu vida  
con la fuerza del Amor*

### *La Reencarnación y lo Antiguo*

*( Los Ángeles definieron 'Antiguo' el conjunto de viajes hechos anteriormente y todo aquello que ellos hemos vivido.*

*Podemos dejar fluir lo Antiguo espontáneamente, con serenidad, sin intentar conocer o recordar, con la seguridad que esta sucederá en el momento justo, cuando estemos preparados )*

### *El Despertar del Alma*

*( 'Despertar' es el término con el cual se describe aquello que sucede cuando iniciamos a comprender que somos Almas libres y, por lo tanto, artífices de nuestra vida )*

## *La Vida: significado y finalidad*

*( La Vida que estamos viviendo es uno de los muchos viajes que nuestra Alma ha elegido para crecer, para evolucionar, para ser más luminosa.*

*Es un gran medio para una infinidad de objetivos. Día a día se descubren nuevos aspectos, se comprenden nuevos significados y propósitos )*

## *La personalidad, el ego, el 'yo'*

*( Comprender nuestra personalidad para descubrir nuestra Esencia Luminosa.*

*Dejar de lado el ego y el 'yo' para dar espacio a la sabiduría del Alma, hacer resplandecer nuestra belleza y expresar nuestros talentos )*

## *La Humildad y la Simplicidad*

*( Dirigirse con Humildad que da espacio al orgullo de nuestra 'grandeza'.*

*Vivir en la Simplicidad del corazón y del Alma )*

## *Expresar el Poder del Ser y el Poder*

### *del Alma*

*( El Poder del Ser, el Poder del Alma, es la fuerza interior que existe dentro de cada uno de nosotros.*

*Ello nos permite de vivir plenamente nuestra Esencia, a experimentar todos los sentimientos y las emociones, satisface el corazón y dona la fuerza de vivir todo )*

## *Cómo relacionarse con el cuerpo*

*( Hacer que el cuerpo sea fuerte y luminoso para hacer que brillen todos sus 'colores'.*

*Descubrir su lenguaje para amarlo y crear en él las alquimias que deseamos )*

## *Saber abandonarse*

*( El 'abandono' es un estado del corazón.*

*'Abandonarse' significa permitir que suceda aquello que nuestra Alma ha elegido, más allá de la realidad que nos circunda, y vivir con responsabilidad )*

# *Cómo vivir la Vida, la cotidianidad, el trabajo*

*Enamorados de la Luz y del Amor*

*Elevados al Cielo*

*Los Ángeles como ejemplo*

*Ama toda la Creación*

*Habla con el mundo real invisible*

*Toma en tus brazos tu Niña interior*

*Camina con entusiasmo, vive todo como un juego,  
sonríe, canta, danza*

*Une responsabilidad y compromiso, a la intensidad  
y a la sabiduría*

*Vive ‘acariciando’ el mundo*

*Unicidad e individualidad*

*Deseo de aislarse*

*Vive el presente*

*Cómo vivir las emociones*

*Qué hacer para aumentar el sentir*

*La importancia de las elecciones*

*La concepción*

*Libera los temores y las dudas*

*Comprender el significado del cansancio, de las dificultades, de los sufrimientos, y cómo superarlos*

*Cómo podéis vivir la cotidianidad, el trabajo, los momentos de vacación.*

### 3º libro: - *Sanarse y ayudar a sanar* -

*Los Ángeles indican el Camino hacia la sanación*

#### *Las 'Llaves de Luz'*

*Existen 'expresiones' indispensables para poder vivir serenamente, para manifestar nuestra Esencia Luminosa, para lograr la paz, para satisfacer el corazón para caminar por un Sendero de crecimiento.*

*Ellas abren 'puertas invisibles' que permiten al Alma de acceder a nuevas dimensiones, inimaginables, de indescriptible belleza y al mismo tiempo cierran las puertas a todo lo que crea dificultad y sufrimiento, a lo que impide recibir las ayudas de los Ángeles y Sus donaciones.*

*Por ello, las podemos definir 'Llaves de Luz'*

*Algunas de ellas son:*

*Observar el momento presente*

*Coraje*

*Claridad*

*Concientización*

*Responsabilidad*

*Integridad*

*Equilibrio*

*Fuerza*

*Afirmación*

*Candor*

*Sensibilidad*

*Ternura*

*Sosiego*



*Paciencia*

*Comasión*

*Aceptación y Respeto*

*Perdón*

*Humorismo*

*Autoestima*

*Motivación*

*Determinación y Prudencia*

*Disciplina y Constancia*

*Apertura y Pensamiento Positivo*

*Dejar el pasado y saber adaptarse*

*Vivir la soledad sin sentirse solo*

*Además de estas, existen otras ya introducidas en los libros anteriores o que serán introducidas en los próximos.*

# *El camino hacia la sanación*

## *Significado de las disonancias y del sufrimiento*

Medio de sanación

El llamado del Alma y del corazón

El llamado del Alma para concluir, deshacer o sanar las  
'Vidas pasadas'

No expresión de la propia Esencia

Presencia de pensamientos y sentimientos no luminosos

## *Qué permite la sanación*

Mayor serenidad y fluidez en las relaciones  
interpersonales

Nuevos cambios - Vivir lo nuevo - Caminar el camino  
del corazón

Posibilidad de donar la verdadera ayuda

Posibilidad de entrar en el silencio total, en la meditación profunda

Comprender la Vida

Posibilidad de crear

*Descubrir el sanador que existe en nosotros  
Cómo nuestro Sanador Interior puede actuar*

Sanar con las manos y con el corazón

Sanar con la Luz

Sanar con la Naturaleza

Las palabras - Los sonidos

Pensamiento Positivo y Visualización

Las lágrimas

La meditación

El Amor

*Cómo elegir los medios y los métodos de sanación*

*Aceptarse a sí mismo y a los demás*

*Aceptar las disonancias y las dificultades*

*Agradecer*

*Observar el pasado para sanar, para comprender, perdonar, amar*

*Lo cotidiano como medio de sanación*

*Crear cambios*

*Actuar con intensidad*

*Pedir ayuda: por qué es necesario y cómo pedirla*

*La expresión del corazón*

*Compartir, donar, recibir*

*Embriagar la mente*

*Exteriorizar lo que llevamos dentro*

*Temor de abrir el corazón, de compartir*

*Temor del trabajo interior, de todo aquello que el crecimiento requiere*

*Temor a lo no comprensible, a lo no visible*

*Deshacer las dudas y las dificultades*

## *Actuar para modificar, sanar y crear*

*Nuestras actitudes, las expresiones del rostro y del cuerpo, influyen nuestro estado de ánimo, pueden penalizar o ayudar a nuestros actos, modificar lo que nos rodea, influenciar las personas que están al lado nuestro.*

*Si no logramos exteriorizar aquello que está dentro de nosotros, aquello que deseamos expresar, aquello que consideramos justo, útil y bello para nosotros, podemos ayudarnos con la actuación.*

*Actuando se desarmen los bloqueos y las barreras que nos impedian todo esto, caen los velos que nos impedian la visión real de nosotros mismos, de nuestra vida, del mundo que nos rodea.*

*La actuación es por lo tanto un grandioso medio para comprender, descubrir, sanar, modificar y crear.*

4º libro: - *Ayudar con*  
*la Luz y el Amor* -

*Redescubrir con los Ángeles el Arte de ayudar*

*El arte de ayudar y donar*

*A quien puedes donar tú ayuda*

*La Naturaleza nos llama*

*Ejemplos sencillos*

*Colaborar con los Ángeles*

*¿Quieres colaborar Conmigo?*

*Ayudaré vuestras Almas a encontrarse*

*Puedes comportarte así*

*Escucha tu Alma*

*Cómo puedes prepararte*

# *Cómo ayudar y donar*

*Donar, consagrarse, convertirse en una 'Ofrenda'*

*La alegría de donar*

*El privilegio de poder ayudar y donar*

*Saber discernir*

*Intuir las necesidades*

*Saber escuchar y responder*

# *Guía a la lectura*

*Se utiliza el femenino porque los Ángeles se dirigen a ti como Almas Luminosas, a la parte femenina 'dulce y acogedora' que existe en cada uno de nosotros, más allá del cuerpo masculino o femenino que acompaña al Alma en este viaje.*

*Ha sido utilizada la letra mayúscula donde se ha querido destacar su valor intrínseco.*

*Los mensajes donados por los Ángeles tienen una estructura lingüística propia y emanan vibraciones que resuenan en el corazón y en el Alma.*

*He querido usar un seudónimo para que tú, Alma Luminosa, me puedas sentir y pensar solo como un Alma Luminosa como tú.*



# *Introducción*

*Hola Alma Luminosa*

*soy feliz de poder compartir contigo los mensajes donados por los Ángeles para ayudarnos a comprender el significado del sufrimiento y para indicarnos el ‘Camino hacia la sanación’.*

*En nuestro corazón pueden existir heridas que no conocemos, porque causadas por un algo que hemos removido, por acontecimientos vividos en vidas pasadas (Antiguo).*

*A menudo nuestro corazón sufre por aquello de lo cual somos conscientes, pero no sabemos cómo actuar para que en él vuelva la alegría, la paz, la ligereza.*

*Y si conocemos el camino, muchas veces tememos de recorrerlo, porque tenemos temor a seguir sufriendo sanando las heridas.*

*Los Ángeles nos toman dulcemente de la mano, nos infunden coraje y fuerza, caminan con nosotros en el ‘Camino hacia la sanación’, alentándonos en todo, en cada momento.*

*Nos acompañan a descubrir sin ningún temor las raíces de las heridas, a recordar sin sufrir las causas de las disonancias, nos donan el bálsamo necesario.*

*Nos enseñan a aceptar el dolor físico y a donar sanaciones cariñosas a nuestro cuerpo.*

*Nos indican hacia dónde llevar la mirada para conocer el origen de todas las disonancias, en todos los niveles.*

*Nos donan las concientizaciones que nos permiten elevar nuestras vibraciones para prevenir cada enfermedad.*

*Nos ofrecen las ‘Llaves luminosas’ para cerrar las puertas al pasado y para entrar en dimensiones nuevas, dónde suceden las magias del Amor, los milagros de la Luz.*

*Nos llevan a recitar en Sus ‘teatros’ para transformar nuestra vida en un juego, para vivirla como una aventura alegre.*

*Damos con confianza la mano a Ellos, seguros de que nuestra Alma conoce las ‘Llaves luminosas’ y las sabe ya ‘usar’.*

*Dejamos libre nuestra Niña interior que nos acompañará a ‘jugar a la vida’, recitando con entusiasmo.*

*Aprenderemos cómo permanecer junto a quien sufre mientras vive su proceso de sanación, con métodos, técnicas y soportes que libremente elige y en los que cree.*

*Así sabremos donar nuestro Amor de manera incondicional, ofrecer toda la ayuda necesaria y nuestra amistad, compartir aquello conocido para nosotros y las experiencias vividas. Lograremos darnos a nosotros mismos, dejando totalmente libres y permaneciendo serenos cualquier cosa ocurra o no.*

*Y nuestros Niños interiores podrán jugar juntos en los ‘teatros de los Ángeles’, mientras nuestros corazones volarán en el mágico mundo del Alma.*

*“Cada enfermedad, cada sufrimiento, cada disonancia, en todos los niveles, aparecen como piedras frías y pesadas. Iluminándolas con la Luz y envolviéndolas con Amor, se transformarán en ‘gemas preciosas’ para el Alma.”*

I

*Las 'Llaves de Luz'*

## *Comentario*

*Amada Alma Luminosa,  
en los dos libros anteriores hemos visto la importancia de  
algunas expresiones.*

*En el 1º libro **Tu mano en la Mia**  
las expresiones:*

*del Amor,*

*de la Alegría,*

*de la Sonrisa,*

*de la Gratitud,*

*de la Oración,*

*del Silencio,*

*de la Meditación,*

*de la Expresión de la propia Esencia,*

En el 2º libro *Estoy a tu lado*

las expresiones:

de las Elecciones,

de la Humildad,

de la Simplicidad,

del Abandono,

del Entusiasmo,

del Juego

del Canto,

de la Danza,

de la Responsabilidad y del Compromiso,

unidos a la Intensidad y a la Ligereza,

*Estas expresiones son indispensables para vivir serenamente, para expresar nuestra Esencia, para lograr la paz, para satisfacer el corazón, para caminar por una Sendero luminoso.*

*Los Ángeles nos ayudan a comprender su importancia, lo que podemos intuir en el momento en que le vivimos, lo que podemos comprender a medida que lo manifestamos en todo, ininterrumpidamente.*

*Esto, porque cada una de ellas abre una 'puerta', detrás de la cual hay una dimensión nueva, inimaginable antes, no descriptible con palabras.*

*Por esto, podemos definir las: ' Llaves de Luz '*

*Por experiencia personal, puedo confirmar que estas 'Llaves de Luz' abren las puertas a dimensiones maravillosas que estoy todavía experimentando, y, al mismo tiempo, cierran las puertas a lo que crea dificultad y sufrimiento, a lo que impide recibir las ayudas de los Ángeles y Sus ofrendas.*

*Naturalmente las 'Llaves de Luz' son innumerables, todas de gran ayuda para nosotros mismos y en nuestras relaciones interpersonales.*

*También lo son en el momento en el cual elegimos donar nuestra ayuda y nuestra experiencia a quien está junto a nosotros o encontramos en nuestro camino.*

*Algunas de ellas son:*

*Observar el momento presente*

*Coraje*

*Claridad*

*Concientización*

*Responsabilidad*

*Integridad*  
*Equilibrio*  
*Fuerza*  
*Afirmación*  
*Candor*  
*Sensibilidad*  
*Ternura*  
*Sosiego*  
*Paciencia*  
*Compasión*  
*Aceptación y Respeto*  
*Perdón*  
*Humorismo*  
*Autoestima*  
*Motivación*  
*Determinación y Prudencia*  
*Disciplina y Constancia*  
*Apertura y Pensamiento Positivo*  
*Dejar el pasado y saber adaptarse*  
*Vivir la soledad sin sentirse solo*



# *Observar el momento presente*

## *Comentario*

*El pasado ya no nos pertenece.*

*Aunque recreemos una situación perfectamente igual a una ya vivida anteriormente, no podremos vivirla en todo caso del mismo modo, sentir las mismas emociones, porque algo en nosotros ya ha cambiado: nosotros cambiamos momento tras momento.*

*El futuro no está todavía en nuestras manos, y hasta cuando no tenemos una cosa, no podemos gozarla, disfrutarla, usarla.*

*Por lo tanto el presente es toda nuestra riqueza. Es el único tiempo que podemos vivir, en el que podemos actuar.*

*Y el presente está hecho de ‘instantes’.*

*Todos los Maestros invitan a vivir con total concientización el ‘aquí y ahora’.*

*Es una conquista inmensamente importante, vital, porque nos da la posibilidad de vivir totalmente la vida, de aferrar todo lo que un instante ofrece, crea y permite.*

*Contemporáneamente no lleva a donar, crear y permitir.*

*Nos dona la oportunidad de amar totalmente, disfrutar totalmente, valorizar plenamente todo y a todos.*

*Así no nacerán arrepentimientos, sentimientos de culpa, amarguras, por aquello que no se ha vivido, hecho, donado, tomado, permitido.*

*En el corazón existirá la serenidad y la paz por haber dado siempre espacio a todo esto.*

*Si observamos con atención el instante presente, lo que estamos haciendo, lo que estamos viviendo, seremos conscientes de todo, en todo, ininterrumpidamente, y, por lo tanto, actuaremos con responsabilidad.*

*De esta manera, ninguna situación, persona, sentimiento, emoción, sensación, nos llevará a reaccionar, ni nos arrollará. Reflejándonos en el instante presente, nos reconoceremos a nosotros mismos, y reconoceremos todo lo que existe dentro de nosotros.*

*Si vivimos conscientemente el 'aquí y ahora', expresaremos nuestra Esencia, manifestaremos nuestras elecciones.*

*Prestando atención al instante presente, la mente se alejará naturalmente.*

*Esto permite que al corazón descendan los verdaderos conocimientos, sabidurías, intuiciones y los mensajes de los Ángeles. En ello se despertarán todos nuestros talentos que la atención misma nos permitirá de vivir en cada momento.*

*Así tenemos la posibilidad de expresar todo nuestro potencial humano y Divino.*

*Si vivimos el 'aquí y ahora', no dispersaremos energía en preocupaciones y ansiedades, pensando al pasado o al futuro.*

*Todo lo contrario, aumentará la energía física, psíquica y la lucidez mental.*

*Ya no haremos nada por costumbre y sin darnos cuenta.*

*Viviremos del mismo modo las cosas pequeñas o las grandes, aquellas cotidianas o excepcionales.*

*Viviendo conscientemente el instante presente, gozaremos plenamente del Amor que revestirá aquel instante de infinita belleza y preciosidad.*

# Coraje

## Comentario

*Creo que el Coraje sea una 'Llave de Luz' que también hemos usado antes de nacer: un Alma ya manifiesta coraje cuando elige de encarnarse en el Planeta Tierra, dónde la evolución ocurre superando obstáculos, dificultad, viviendo sufrimientos, casi siempre olvidando la propia Esencia, del diseño elegido, de lo Antiguo.*

*Recordando aquello que el Alma elige vivir nos exige siempre menos de lo que existe en nuestro potencial, podemos estar seguros que dentro de nosotros existe también el Coraje necesario.*

◇ *Para alegrarnos de cuanto somos corajudos, observamos las cosas de nuestra vida que nos exigen constantemente de 'usar' esta 'Llave de luz':*

- afrontar la dificultad;*
- superar los obstáculos;*
- aceptar cuánto ocurre y lo que nos circunda;*

- *vivir las relaciones interpersonales en libertad, sin sufrir o hacer sufrir.*
- *tomar las decisiones necesarias;*
- *adoptar las medidas y acciones que las decisiones requieren;*
- *ser coherentes e íntegros con las decisiones tomadas, con lo que se dice;*
- *expresar el propio pensamiento;*
- *decir y decirse la verdad;*
- *hablar con claridad;*
- *dejar libres;*
- *respetar a todos, en todo;*
- *expresar los sentimientos, las emociones, las sensaciones;*
- *compartir los temores, las dudas, las dificultades;*
- *actuar con determinación, intensidad y responsabilidad.*

◇ *Y si se ha elegido crecer y evolucionar como Almas libres, es necesario también el Coraje para:*

- *caminar por un Sendero luminoso;*
- *expresar la propia Esencia;*
- *vivir aquello que ha aprendido el Alma;*
- *actuar con el Poder del Alma, de la Luz, acordándose de ser Destellos Divinos;*
- *manifestar el propio Credo;*

- *testimoniar en todo aquello que se vive, cuanto se ha manifestado;*
- *desapegarse de uno mismo, de la propia personalidad, necesidades, temores, etc.;*
- *desapegarse de todo y de todos, para tener una visión real y total;*
- *desafiar las propias convicciones y creencias, aprendida durante la vida;*
- *vivir fuera de los esquemas, convicciones y creencias sociales cuando son contrarias a nuestras decisiones, obstaculizan el Camino, limitan la libertad.*

◇ *Y sobre todo es necesario el Coraje para:*

- *‘viajar’ hacia uno mismo;*
- *descubrirse totalmente a uno mismo;*
- *aceptarse en todo;*
- *reconocer qué y quién nos ha herido, quién nos ha amado o no nos ama, y perdonar incondicionalmente;*
- *observar todo lo que el corazón contiene, incluso aquello que no es de Luz y Amor;*
- *‘tocar’ las heridas del corazón, y buscar sus causas, las raíces;*
- *reconocer lo que las disonancias físicas expresan, requieren, y actuar en consecuencia;*

- *elegir vivir y hacer todo lo que la sanación requiere;*
- *alejar la mente para vivir y aprender solo con el corazón;*
- *ir más allá de las necesidades del corazón para seguir al Alma;*
- *dejar personas, seguridades, ventajas, para ser coherentes y libres;*
- *vivir abandonados, en la fe total;*
- *dejar el corazón abierto;*
- *amar incondicionalmente todo y a todos;*
- *donare Amor en todas sus manifestaciones y expresiones:*

*Y todo esto: siempre, en todo lugar, con cualquier persona.*

*Si en algunos momentos no tenemos el Coraje para hacer algo, pedimos a nuestro Ángel de ayudarnos y de infundirnos Su Fuerza.*

*Esto despertará la fuerza que existe en nosotros, y nos hará sentir preparados para entrar en acción.*

*En la acción sentiremos la esencia del Coraje, porque ello es una flor que nace de la 'Fuerza del Alma'.*

*Y no nos olvidemos nunca que nada es imposible cuando actuamos con los Ángeles, en la Luz, cuando tomamos fuertemente la mano de nuestro Ángel.*

# *Claridad*

“... Es la Claridad en uno mismo, en los propios sentimientos, deseos, necesidades, es Aclarar alrededor de uno mismo, que lleva a la paz.

Cuando todo se ha iluminado, en todo y con todos uno se coloca de forma clara, muchas cosas cambian por si solas. Otras son fáciles de cambiar porque han sido reconocidas, otras exigen un nuevo empeño o se pueden dejar ir.”

“... La Claridad va acompañada de la compasión, la gentileza, la humildad.

Quien elige de ver claro, de sentir claro y de hablar claro, puede encontrarse en situaciones que requieran firmeza. Y aquí existe el riesgo de hacer sentir la dureza si no existe la compasión y la humildad.

Con ellas, unidas al recuerdo de las propias dificultades, la Claridad siempre estará rodeada por la ternura.

Así, aun cuando las expresiones puedan ser intensas y firmes, quién escucha no sentirá nunca alguna dureza.”

“... También Nosotros os ayudamos con Claridad, siempre y en todo.

A veces, puedes perder tu Sendero, puedes perderte en el mundo, puedes quitar la mirada del Cielo, y no darte cuenta.

Con Amor te ayudaré a reconocer esto, hasta que tú puedes retomar el Camino con una nueva seguridad.

Por lo tanto, esta ayuda y todas Mis ayudas, siéntelas sólo como Claridades que te dono porque te quiero infinitamente, porque deseo tu felicidad, porque Mi tarea es ayudarte a vivir el diseño de tu Alma y alcanzar tu meta.

También tú lleva la Claridad como una ofrenda de Luz y de Amor, y no observes ni juzgues nada de esto que al hacerlo creará o no.

En tu corazón existe la certeza que ningún rayo donado debe ser perdido.

Las ocasiones que requieren de ser claros también pueden ser muchas en un solo día.

Por lo tanto, presta mucha atención a toda tu cotidianidad, a todo lo que vives, en comportarte siempre de manera clara, para tener siempre Claridad en ti y a tu alrededor, en todo, en todo lugar, en todo momento.

La Claridad es indispensable porque la Luz no admite sombras.”

Pregunta:

*Elegí de llevar Claridad en toda mi vida, pero temo un poco perder lo que tengo, lo que, a veces, me ha dado la fuerza de seguir adelante, aunque si ahora me doy cuenta que muchas son ilusiones.*



Respuesta:

“Aquellas ilusiones te han quitado la fuerza, no te la han dado. Nunca las ilusiones dan fuerza, más bien, crean incluso la ilusión de la fuerza.

Observa tu pasado, y podrás ver que tú fuerza venía de otras fuentes y que tú siempre has tenido mucha fuerza.

Aquella fuerza no venía ciertamente de las ilusiones que siempre la ofuscan y la reprimen. Una ilusión puede ilusionar tu mente, puede ilusionar a quien está a tu lado o a quién encuentras, pero no puede ilusionar la parte más profunda de ti: tu Alma, no puedes engañarla.

He aquí porque las ilusiones crean disonancias dentro y alrededor, y quitan la fuerza.

Si en la Claridad querrás vivir, esta te traerá la verdadera fuerza, e iluminará siempre todo lo que la quita o disminuye.

Es la mente que te hace creer cuánto temes.

Si observas a quién siempre se comporta de manera clara, ves que se vuelve más fuerte en todo.

La Claridad dona la ‘Fuerza del Alma’ que nada ni nadie puede quitar y también aumenta la fuerza física.

Por ello, deja ir tu temor creado por la mente, diciendo:

*– Soy fuerte y estoy actuando con Claridad para serlo cada vez más, para usar toda mi fuerza –.*

Que exista en ti siempre la seguridad de ello, y me pídeme de ayudarte.

No puedes saber ahora cómo el actuar y el expresarte siempre de manera clara, te lleva y te llevará, he aquí porque la temes: la mente teme todo lo que no conoce.

Une a la Claridad la alegría y el orgullo de tener el coraje de vivir así, de llevar Luz dentro y alrededor tuyo, une la ligereza por haber abierto el corazón y tenerlo abierto.

Quien lleva Claridad lleva Luz, y la Luz ilumina los corazones. Actuar de manera clara crea vibraciones que pueden hacer nacer situaciones antes inimaginables. Comporta disoluciones que permiten aquello que parecía imposible.

Atrae siempre grandes ofrendas.

La no-claridad quita no sólo la fuerza, sino también otras posibilidades, limitan mucho, interrumpe el crecimiento y crea dificultad a los ‘Corazones’ involucrados.

También puede crear disonancias en el cuerpo, mientras que la Claridad puede desarmarlas y sanar, muchas cosas pueden ocurrir en ella, mucho puede llevar y donar a ella.

Pero sólo viviéndola totalmente, ininterrumpidamente, en todo lugar, con cualquiera, descubrirás todo lo que ella crea, dona, atrae.

A lo que tienes que realmente temer es a la no-claridad, porque ella es peligrosa, para ti y para los otros, para el cuerpo, el corazón y el Alma.

La Claridad crea posibilidades inimaginables cuando es llevada con Amor, para la serenidad del corazón y el crecimiento del Alma, cuando es hecha con Nosotros, con la Luz, para volar todavía más hacia la Luz.

A veces, lo que el ser claros requiere, empuja a hacer y lleva a vivir, puede crear algunas dificultades inicialmente, pero ellas se disuelven en las ofrendas que inmediatamente llegan, en la fluidez y serenidad en las relaciones que la Claridad permite.

Cuando sientes alguna dificultad o resistencia en comportarte de esta manera, recuerda que ésta es indispensable para vivir lo que el Alma ha elegido, para conquistar Altas Cumbres, para vivir en alegría, en armonía y en paz.”

“... Ten mucha compasión en donar Claridad y en hacerlo dentro de ti.

A menudo, se elige la Claridad, pero luego, inconscientemente, se actúa de manera no clara, por temores, deseos, ventajas, costumbres.

Cuando no comprendas, con mucho Amor y mucha dulzura, pide explicaciones, sabiendo cuántos ellas sean importantes para todo, en todo lugar y siempre.

Con Amor y dulzura, sé siempre clara en cada relación, pensando que lo que para ti es comprensible no siempre lo es para todos, en cada momento.

Recordando esto, harás y donarás las claridades con compasión, las envolverás con ternura, y observarás todo con desapego.

Si eliges el Amor, recuerda que es una flor que sólo puede crecer en la Claridad, y que muere en las sombras.

Si eliges la Luz, recuerda que sólo puede resplandecer en la Claridad, porque ésta crea espacio a la Luz, mientras la no-claridad la ahoga y le quita todo espacio.”

# *Concientización*

“... Ser conscientes es tener la visión clara, y por lo tanto poder observar, aceptar, dejar andar, desatar, actuar, y permanecer siempre atentos y vigilantes.”

“... Si tienes Conciencia de tus temores, los puedes descubrirlos cada vez más. Y más los reconocerás, más descubrirás tus bellezas.

Si eres consciente de tus inseguridades y de tus temores, puedes bajar a tu campo de batalla con las armas correctas y sabrás pedir la ayuda necesaria.”

“... Si eliges vivir conscientemente, lo serás ante todo de ti, de tu Esencia de Alma Luminosa, de todas las partes de tu Esencia que existen en ti, que puedes expresar en la Luz y con el Amor. Si conoces el significado de la vida, el objetivo de este viaje, con Conciencia puedes actuar, escuchar, expresarte.

Con ella también puedes intuir aquello que no se ve y descubrir ahora mundos para ti desconocidos.

Si vives conscientemente no necesitas comprender siempre lo que está ocurriendo, el motivo o la causa de todo, y permaneces en todo caso serena.

Si estás presente en todo, intuirás y comprenderás lo que está ocurriendo dentro y fuera de ti, incluso lejos de ti.

Por lo tanto, vive intensamente y deja correr todo.

Con incesante Conciencia observa cada cosa: lo que ocurre, se mueve, se hace sentir, lo que intuyes y mira dentro tuyo, alrededor tuyo, lejos de ti.

Así comprenderás y descubrirás muchas cosas que te ayudarán a aceptar todo con Amor y vivir con serenidad.

La atención te permite vivir las pequeñas y las grandes cosas como oportunidades para tu crecimiento, para tu evolución, para tus conquistas, sin la necesidad de entender, ni ahora, ni mañana.

La Concientización te permite de abandonarte serenamente y totalmente, segura de que estás viviendo el diseño de tu Alma, que estas teniendo grandes oportunidades, recibiendo grandes ofrendas.

En el abandono total, en la no comprensión, puede en todo caso conscientemente observar, intuir, escuchar y expresarte.

Viviendo así, recordarás todo lo que es necesario recordar en ese momento, comprenderás cuanto es bueno para ti comprender.

Permanece en el 'aquí y ahora', como una guardiana que observa todo, como una testigo que desde arriba mira todo, para tener la visión total, el desapego necesaria, para vivir todo serenamente.

Permanece atenta y vigilante, para recibir todo y para ser consiente de todo.”

“... Vive la Concientización con Amor, porque con ello todo será diferente.

Con Amor permanece atenta a lo que está transformándose dentro de ti, a lo que se ha abierto, a aquello a lo que has dado inicio.

Esto te llevará a intuir el despertar de lo Antiguo, y la aproximación de lo Nuevo.

El cambio ocurre cuando se vive con concientización, porque así se permite todo, se recibe cada oportunidad, cada ofrenda, y se deja espacio a lo Nuevo, para poder manifestarse.

Deja espacio a lo Antiguo y a lo Nuevo en todas las expresiones, recordando que lo Antiguo y lo Nuevo se reunirán en el corazón.

Es en el corazón donde todo se reúne, es el corazón que debe florecer.

Puedes facilitar su florecimiento sumergiéndote en la Naturaleza, dejando entrar dentro de ti su lenguaje, sus sueños, imágenes, expresiones.

Te convertirás en un arcoíris que une el Cielo a la Tierra, que trae el Cielo a la Tierra, que alza la Tierra al Cielo.

En la Naturaleza será más fácil hacer emerger lo Antiguo, abrir el corazón, sentir el Todo, sentirte parte del Todo.

Escucha en silencio lo que la Naturaleza te dice, todo lo que las Criaturas que en ella viven, te sugieren.

Descubre el Todo permaneciendo en silencio, observando en silencio, escuchando con el corazón.

Zambúllete en la Naturaleza y Yo te tomaré en mis brazos.

Zambúllete en la Naturaleza y Yo te llevaré en alto.

Corre en la Naturaleza y serás un niño feliz.

Habla en voz alta con la Naturaleza, con sus Criaturas, y luego escucha en silencio.

Luego, habla con el corazón y escucha con el corazón.

Alterna estos dos modos de hablar y escuchar: sabrás coger el lenguaje del alma en quién en la Naturaleza encontrarás, sabrás hablarles con el corazón.

Y es así que la Naturaleza y sus Criaturas te ayudarán a ser totalmente consciente de todo.

Con la Concientización proteges tu Luz, con Nuestro Amor nutres tu corazón.”

“... La Concientización de los obstáculos y las dificultades que se encuentran, de todo lo que existe en el propio corazón, no puede entristecer nunca, porque ella dona el coraje para dar los pasos y las acciones necesarias, para superar los obstáculos y las dificultades.

Vivir conscientes de todo y por lo tanto responsables en todo, requiere un gran coraje.

Muchos ‘Corazones’, por temor, ni siquiera les permiten donar conciencias.

Otros, por obtener ventajas, esconden la Conciencia adquirida y afirman de no ser conscientes: tratando de engañar, engañándose ante todo a sí mismos.

Se teme que la Concientización obligue a tomar las medidas y las decisiones necesarias.

En cambio es todo lo contrario: ella permite incluso de elegir no tomar las medidas ni las decisiones que no se quieren tomar.

Como ves, es necesario tener mucho coraje para aceptar la concientización, vivirla, y con ella observar dónde se está, cómo se está, dónde se está yendo, cómo se elige ser, a dónde se desea llegar.

Y se necesita aún más coraje luego, tomar las decisiones y medidas que requiere la Concientización.

Es natural que para llegar a la meta deseada, no basta con ser de ello consciente si uno se queda luego paralizado, o se encuentran justificaciones para no continuar.

En este caso es necesario ser íntegros y decir:

*– Soy consciente, comprendo mi dificultad, veo mi obstáculo, pero elijo permanecer quieta – .*

En todo es necesario tomar una decisión: la decisión de continuar el Camino, de vivir responsablemente, o detenerse.”



## *Comentario*

*A veces puede ocurrir de sentir que no es simple vivir con Concientización porque ello requiere fuerza, coraje y continuas decisiones.*

*Cuando elegimos ‘despertarnos’ y elegimos vivir conscientemente la vida, y todo lo que ocurre en nosotros y alrededor de nosotros, ya no podemos esconder la realidad, ni a nosotros mismos, ni a los demás.*

*Si lo hacemos para de las ventajas, por temores, por cansancio, una voz dentro de nosotros sigue recordándonos la verdad y la realidad.*

*Podemos no comprender lo que ha ocurrido o está ocurriendo, pero en el corazón existe la certeza que ello tiene un objetivo, que es una oportunidad.*

*Y sabemos que, si lo vivimos conscientemente, podemos intuir su significado.*

*Vivir conscientemente requiere realmente mucha fuerza, un gran coraje y una total responsabilidad en todo, en cada momento, pero dona una libertad inimaginable, la verdadera libertad.*

*Sólo cuando se es consciente se puede elegir realmente, y la elección es real.*

*Si no se conoce, se elige con la mente, no ciertamente como Almas libres.*

*Se elige empujados por los deseos, por las necesidades, por las heridas, los traumas, las vivencias.*

*Por lo tanto la elección está condicionada y por eso no es real.*

*Mientras cuando se elige conscientemente, se sabe detenerse y escuchar el propio corazón. Se sabe ir más allá de los deseos y*

*de las necesidades del corazón, para escuchar lo que el Alma está indicándonos.*

*Así podemos percibir lo que los Ángeles están sugiriéndonos, para que la elección sea para nuestro bien, para realizar el diseño del Alma, para hacerla cada vez más luminosa, y dejarla libre.*

*No tenemos que temer nunca a la Conciencia, por ningún motivo, y tampoco pensar que ella nos obliga a hacer algo.*

*Ella nos ayuda a recordar que somos Almas libres, y que por lo tanto, podemos elegir todo, en cada momento, en la total libertad.*

*Somos libres de decidir continuar el Camino hacia la meta, o detenernos, o continuar, o hacer una pausa.*

*La Concientización nos permite elegir superar los obstáculos o de rendirnos a ellos, pero sin sentirnos víctimas de la situación.*

*Nos ayuda a desarmar cada dificultad en todo, también en las relaciones.*

*Y cuando conscientemente elegimos de no afrontar dificultades, apetecemos en todo caso de no padecer por nada ni por nadie.*

*La Concientización lleva a hacer todo lo que es necesario para vivir en libertad, para conquistar Altas Cumbres, para alcanzar la meta, para dormir en paz.*

*También permite de elegir no hacer nada, incluso siendo conscientes de las prisiones, de las ilusiones, de todo.*

*Nos hace sentir libres de cambiar las decisiones tomadas, cada vez que lo deseamos.*

*La Concientización no es sólo una ‘Llave de Luz’, también es una piedra preciosa de la cual se descubre día tras día el valor, viviendo conscientemente todo.*

# *Responsabilidad*

Pregunta:

*¿Cómo puedo ser más responsable?*

Respuesta:

“Sientes que realmente eres un Alma libre, en todo, en cada momento, en cada elección, por lo tanto de poder también cambiar las decisiones tomadas.

Recordando esto, toma ahora la sedición de vivir responsablemente todo.

Trata de poner atención en cada cosa que haces, pequeña o grande que ella sea, y en cada uno de tus pensamientos.

Haz esto con serenidad, sintiendo y pensando que estás entrenándote, y que así llegarás a vivir con Responsabilidad cada cosa.

Descubrirás cuánto vivir responsablemente, te hace sentir grande, te lleva a ser humilde, te consagra alegrías nuevas.

Cuándo encuentras a alguien, o estás actuando con alguien o por alguien, sientes que estás actuando con un corazón o por un corazón, y que, por lo tanto, es necesaria la atención total, una gran Responsabilidad, una infinita dulzura, el Amor de Almas.

Así te acordarás que, en realidad, estás actuando con un Alma, estás comportándote con un alma, y sentirás todavía más la

necesidad del Amor, de la dulzura, de la atención, y de ser responsable.

Entrenate con las pequeñas cosas cotidianas, con los pequeños pasos, los pequeños cambios. Si recuerdas que son ayudas para entrenarte a la Responsabilidad, a la atención, no las verás más pequeñas o poco importantes, sentirás que todo tiene la misma importancia.

Presta cada vez más atención a tu modo de pensar, hablar, actuar, a cómo vives tu cotidianidad, porque está allí el gran entrenamiento que te llevará a vivir la vida de Alma responsable.

A veces, cuando inicias a conocer la belleza del desapego de las cosas que ocurren, puedes sentir que no es fácil vivir la cotidianidad, porque en algunos momentos sientes de ello la inutilidad, la no importancia.

Pero si vives responsablemente todo, sabes que en la cotidianidad está entrenamiento, el aprendizaje, las ocasiones, las oportunidades, para ser quién eres, para hacer las conquistas que has elegido, para alcanzar tu meta.

Es así que vivirás totalmente todas tus expresiones con Responsabilidad, sintiendo todo como entrenamientos, como medios, y que todo forma parte del diseño de tu Alma.

Si vives responsablemente todo, darás mucho espacio a Mí y Me permitirás ayudarte a vivir todo, también los opuestos, y, sobre todo, a pasar de un opuesto al otro con alegría, con felicidad.”

**Pregunta:**

*En este período siento el cansancio de ser responsable en todas mis cosas.*

Respuesta:

“Recuerda que en ti existe la esencia de la guerrera de Luz.

Si recontactas y expresas esta Esencia, no sentirás ninguna dificultad en una cosa tan natural para una guerrera como lo es la Responsabilidad.

Sintiendo en ti esta Esencia, sentirás la alegría de ser responsable de tu vida, de tus acciones, de tus pasos, de tus pensamientos, de tus intentos, de tus deseos, de cada una de tus expresiones.

La guerrera de Luz está orgullosa de ser responsable de sí misma, en toda su totalidad.

Si continuas eligiendo ser una guerrera de Luz, sentirás el entusiasmo de ser responsable de tu vida en todo, de tomarte la Responsabilidad de tu expresión en todo, ininterrumpidamente.

La Responsabilidad forma parte de la Esencia de la guerrera de Luz, y esto lleva a vivir responsablemente todo con entusiasmo.

Una guerrera de Luz ama su propia Esencia y todo lo que forma parte de su propia Esencia, de su propia expresión.

Observa tu corazón con claridad, con conciencia, y siente qué es lo que te lleva a temer de ser responsable.

Con coraje expresa cuánto existe en tu interior, para poder comprender lo que está impidiéndote expresar tu Esencia de guerrera y tus otras Esencias.

Así descubrirás lo que ahora está creándote dificultad o temor.

Si descubres que son ventajas que no quieres dejar ir, necesidades que quieres satisfacer, cosas que ralentizan tu Camino o limitan la expresión de tu Esencia, permanece igualmente serena, y libremente elige aquello que deseas.

Lo que cuenta es llevar Luz a tu interior, y reconocer todo lo que en él existe.

Así comprenderás que ser responsables no crea fatiga y tampoco dificultad.

Si un ‘Corazón’ está preparado para dejar ir todo y cree realmente en su propia luminosidad, en su propia grandeza, si siente la inmensidad del Camino elegido, de la propia Alma, de la Cumbre elegida, pone ante todo éstos.

Y éste hace sentir el entusiasmo, el orgullo y la dignidad, de vivir todas las expresiones de la propia Esencia, de superar cada dificultad, sintiendo las alegrías, las ofrendas, las satisfacciones, que desarmen al instante todo cansancio, todo esfuerzo.

Por lo tanto, si todavía eliges vivir tu Esencia de guerrera de Luz, no puedes que más experimentar la alegría y el orgullo de poder ser responsable de todo y en todo.”

# *Integridad*

“... Integridad significa expresar con serenidad lo que en ese momento se ha elegido de vivir, sin temor a ser juzgados, cualquiera sea la elección.

Es saber escuchar el corazón y seguir sus indicaciones, y luego ir más allá de las necesidades y de los deseos del corazón, para seguir el Alma.

Es actuar como Almas, y no permitir a la mente, a las necesidades del corazón, a las ventajas, de influenciar el actuar.

Es no aceptar ningún compromiso para conseguir lo que quiere, y mucho menos proponerlo.

Es saberse despegar de situaciones, de cosas, de personas, que crean dificultad, o turban la armonía y la serenidad interior, u obstaculizan el Camino elegido.

Esto, naturalmente, después de haber realizado los pasos, las acciones y las claridades necesarias, para resolver las dificultades.

Es tener el coraje de elegir cada cosa con conciencia y responsabilidad, y tomar decisiones, medidas, acciones, aun aquellas difíciles, para ser coherentes con cuanto elegido y con el propio Camino.

Es tener el coraje de abandonar los senderos fáciles y elegir aquellos difíciles, cuando se comprende que sólo ellos conducirán a la meta elegida.

Es expresar siempre con dulzura y firmeza aquello que sentimos, nuestro pensamiento, nuestra verdad, aun a costa de

perder amistades, compañeros, ventajas. Es caminar derechos por el Sendero elegido, sin bloquearse en situaciones no claras, para retener seguridades u obtener ventajas.”



# Equilibrio

“... Hecha tus raíces cada vez más dentro de la tierra para poder de esta manera tener más fácilmente la mirada al Cielo.

Si tus raíces son bien profundas en la tierra, no solo sabrás tener la mirada al Cielo, sino también mirar a tu alrededor, dentro de ti, el horizonte delante de ti.

Mira dentro de ti, escucha las sensaciones de tu cuerpo, los cuerpos invisibles, para entender tu Ser, y las vibraciones de quién o qué está cerca de ti.

Mira el Cielo sonriendo, recordando que te protegerá, te infundirá la fuerza para vivir y hacer todo.

Mira el horizonte para divisar quien se está acercando.

Así sabrás abrir las puertas y tener la mesa pronta para los viajeros, o cerrar todavía más tus puertas.

Si es necesario, podrás dejar así a tiempo tu aldea y, para protegerla, ir determinada hacia quién en el horizonte avanza.

Hecha tus raíces en la tierra para volverte un árbol fuerte que ningún viento pueda sacudir o hacer doblar, y sabe mover sus ramas con fluidez, con ligereza, con alegría, para conservar la capacidad de doblarse totalmente y quedar detenido, fuerte, inflexible.

Y así en cada cosa, en cada expresión.

Es de este modo que se une y se crea todo, se vive todo.

Si vives con Equilibrio, creas el espacio necesario para que el Todo entre y se manifiesta en ti.”

“... Con Mi Amor te ayudo a acercarte al ‘centro’, a ese ‘centro’ importante desde dónde puedes actuar observando todo en igual modo.

Imagina estar en medio a un gran círculo, y prueba tendrás que desde allí verás de la misma manera cada parte de ello.

También puedes hacer esto realmente, para entrar aún más en esta comprensión.

Desde el centro puedes desplazarte para alcanzar un punto del círculo dónde te es solicitada una acción, una expresión, pero luego vuelve al centro y vuelve a observar todo.

Llegar al ‘centro’ de uno mismo es una gran meta.

Y no es fácil luego permanecer allí, porque basta una emoción, un sentimiento, un no estar atentos, prudentes, totalmente desapegados, para perder ese lugar, para desplazarse del centro. Y ese ‘centro’ se llama Equilibrio.

Desde el centro puedes alzarte con desapego: desde lo alto y en centro puedes observar mejor todo, para comprender totalmente, y saber por lo tanto actuar en el modo requerido.

Alcanzar el centro de uno mismo, y desde allí saberse despegar para observar todo desde lo alto, puede volverse fácil viviendo como Almas libres.

Si sientes el cansancio de llegar al centro, de vivir con Equilibrio, sonrío y piensa que lo sientes porque no es simple desapegarse de todo, pero esta meta es fuente de alegría, de paz, de serenidad.

Cualquier cansancio, por cuanto grande pueda ser, no es nada al lado de todo lo que esta fuente puede donarte y realmente te donará.

Por lo tanto, ve hacia este ‘centro’ con la alegría de llegar allí, el entusiasmo de alcanzar esta meta.

Camina y actúa sonriendo, con la certeza de llegar, aunque a veces tus pasos se vuelvan lentos, o algún obstáculo requiera tiempo para ser superado.

A medida que te acerca acercará, saborearás alegrías nuevas, una serenidad nueva, una paz profunda.

Te sentirás cada vez más libre, porque en el centro serás libre de todo lo que puede ahogar al corazón, quitar serenidad, obstaculizar el camino.”

# Fuerza

“... La Fuerza está en todo, pero no todos eligen expresarla.

Recuerda que, a veces, detrás de una expresión aparentemente de fragilidad, de debilidad, hay una gran fuerza iluminada, que manda, impone, exige, dirige.

Justamente, a menudo se utiliza una aparente debilidad, fragilidad, timidez, el demostrar de no conocer, de no comprender, de no saber hacer, para inducir a alguien para actuar en su lugar, para hacer lo que se desea, para comportarse como se quiere, o para recibir algo, o para conseguir ventajas.

Por ello no siempre es fácil descubrir y reconocer la verdadera Fuerza, o dónde la fuerza no luminosa se esconde

Juntos, con Amor, iluminamos tu Fuerza, para que tú puedas expresarla en toda su grandeza, con toda la Luz que ella requiere.

La verdadera Fuerza es la Fuerza del Amor, de la Luz, del Alma.

He aquí porque puede ser expresada con el Amor dulce y tierno.

La fuerza no luminosa puede ser expresada con acciones violentas, con expresiones duras, pero a menudo éstas esconden una debilidad, o miedos.

A veces la Fuerza requiere firmeza, pero también ésta puede ser siempre expresada con dulzura, ternura y amabilidad.

Sé consciente de todo esto, para recordar que en ti existe una gran Fuerza para vivir, afrontar y hacer todo.

Por lo tanto, siente que será siempre una elección tuya extraerla totalmente, será luego otra elección expresarla sólo con la Luz y el Amor.

Con esta conciencia observa quien está contigo, siempre recordando que cada uno tiene dentro de sí una gran Fuerza.

Así sabrás comprender quien teme de sacarla, sabrás tener compasión por aquellos que no la sacan por sus ventajas o para manipular.

Sabrás ir más allá de las palabras, las lágrimas, las expresiones de debilidad y fragilidad.

Y si alguien, para conseguir ventajas, no elige usar su propia Fuerza, sabrás llevar claridad, y si es necesario, también alejarte.

Expresando con la Luz y con Amor la Fuerza que existe dentro de ti, sabrás protegerte, donar, ayudar y amar con intensidad.”

# Afirmación

“... En una época había muy pocas palabras, y vendrá un tiempo en que os serán todavía menos palabras.

En esa época existían grandes ‘sí’, grandes ‘no’, que nacían del ‘Corazón’, de una sabiduría profunda, de la unión del corazón a la Luz, de la profunda conexión con la Gran Luz.

Cuando existía un ‘sí’, era un ‘sí’ luminoso; cuando existía un ‘no’, era un ‘no’ luminoso.

Cuando el ‘sí’ era pronunciado, permanecía ‘sí’; cuando el ‘no’ era pronunciado, permanecía ‘no’.

Pocas palabras, palabras claras, coherencia con estas palabras.

Esta es la Afirmación.

Y si existe la unión del corazón con la Luz, las palabras siempre serán expresadas con Amor.

Las Afirmaciones te ayudarán a manifestar lo que has elegido ser y expresar, a manifestar también tu Esencia de guerrera de Luz, y, como tal, a afirmar:

– *Yo soy una guerrera de Luz. Nada temo y no me muevo* – .

Las Afirmaciones también acompañan la acción, dónde podrás decir:

– *Si elijo de ir, nada puede detenerme. Mi objetivo, mi meta, son luminosas y continuaré mi Camino más allá de todo, más allá de todo obstáculo* – .

La Afirmación sale de la profundidad iluminada, siempre debe ser manifestada con el Amor.

Así, cuando te expreses, te manifestarás, actuarás, todo harás con Afirmación y Amor.

Esto desconcierta, pero también atrae. He aquí porque con las Afirmaciones puedes despertar otros corazones, puedes ayudar y donar.

Y con ella también puedes alejarte o hacer alejar quién quiere ahogar la Luz, o quiere ofuscar tu Luz.”

# *Candor*

“... El Candor se expresa con el actuar, con las palabras, con los ojos, se manifiesta en todo el ser, vibra en el cuerpo y alrededor de ello.

Con Amor te ayudaré a manifestar el Candor con las palabras y en las acciones, pero recuerda que será manifestado ante todo por tus ojos, por tus vibraciones.

Por esta razón, debes de estar atenta a las vibraciones que sientes cuando alguien se expresa con las palabras que ha elegido el Candor. Y si dudas tendrás, observa sus ojos.

Recuerda siempre sientes aquello que sientes cuando estás junto a un niño pequeño, cuánto todo su Ser expresa Candor, cuánto incluso sus vibraciones son candidas, cuántos sus ojos expresan la pureza del ‘Corazón’.

Recordando todo esto, sabrás descubrir donde realmente hay Candor o no.”



# *Sensibilidad*

“... A menudo una persona muy sensible se siente frágil, vulnerable y, a veces, teme que su corazón así abierto la lleve a sufrir más.

En realidad la expresión de la Sensibilidad demuestra una gran fuerza y un gran coraje.

Quien elige tener abierto el corazón al sentir, a todo lo que vibra en todo su Ser, a escuchar todo lo que hay y vibra en los otros corazones, tiene un gran coraje y mucha fuerza.

Es mucho más fácil protegerse de los propios sentimientos y de los ajenos, cerrando el corazón, levantando muros, creando barreras, pero así se pierde la alegría, no se vive el Amor.

La Sensibilidad es elegir sentir cada sentimiento, cada sensación, cada emoción, sea que nazca en el propio corazón, sea que venga de otros corazones.

Es expresar siempre cada sentimiento, cada emoción, y vivirlos totalmente.

La Sensibilidad lleva a la compasión, porque se sabe percibir e intuir lo que hay detrás a cada palabra, expresión y acción.

Lleva a vivir en el corazón y a dejarse conducir por el Alma.

Y cuando se elige de estar en el corazón, de vivir con el corazón abierto, de comprender todo con el corazón, se deja ir la mente.

La Sensibilidad lleva a recibir, a amar, a no temer, a envolver amablemente cada corazón, porque se comprende cada necesidad, cada deseo, cada temor.

La Sensibilidad ayuda a decir las cosas en el modo y al momento justo, donar en ese momento lo que es necesario, a amar plenamente.

Ayuda a saber permanecer también firmes para esperar la solicitud, y para coger el momento oportuno.”

# *Ternura*

“... La Ternura es la expresión del Amor que envuelve, acompaña, recibe, y todo lo comprende.

La Ternura es indispensable ante todo hacia uno mismo.

Sé afectuosa con la Niña que existe dentro de ti, sé afectuosa con tu corazón, aceptando tus necesidades, las necesidades del corazón y del cuerpo.

Con Ternura, habla a tu corazón y a tu cuerpo, para saberlos acompañar más allá de las necesidades.

Esto, para que el corazón y el cuerpo sean siempre libres: solo así el Alma permanece libre.

Si eres afectuosa con la Niña que existe dentro de ti, con tu corazón, con tu cuerpo, sabrás con Amor envolver cada ‘Corazón’ que encuentres, acompañar cada viajante que se acerque a ti.

La Ternura es necesaria cuando eliges donar tus conocimientos, tus sabidurías, tus experiencias.

Así, cada ‘Corazón’ que recibirá esto, se verá facilitado al tomar sus decisiones, en dar sus pasos, en sus acciones, y sobre todo, sabrá abrirse a ti, sintiendo que lo comprenderás y lo ayudarás afectuosamente.

La Ternura atrae, porque todos tienen necesidad de Amor.

Hace abrir los corazones, porque ellos sienten que no serán juzgados, sino aceptados y amados.

Nutre el cuerpo porque él tiene necesidad de caricias, ternura y calor.

La Ternura, la dulzura, el afecto, no están para nada lejos de la fuerza y de la firmeza, todo lo contrario, para ser expresados totalmente, deben de estar acompañados justamente por la Ternura.

Sólo así tendrán el gran sonido que entrará en la profundidad del corazón, para nutrir, iluminar, sanar.

Si decides expresarlas de esta manera, también tendrás la certeza que no existirá la ‘falta de dulzura’ que no hacen bien a nadie, porque no nutren y ni contiene, sino quitan y manipulan.”

# Sosiego

“... El Sosiego llega cuando se ha alcanzado el propio centro, cuando se permanece conectado a la Luz y al Amor.

El Sosiego requiere recordar siempre de ser Almas libres, en viaje hacia una gran meta, de ser Almas Luminosas que han elegido la Luz y el Amor.

Recordando que todo lo que ocurre es elegido por el Alma, y que, más allá de las apariencias, está bien para la propia Alma, se vive todo quedando sosegados.

Se expresa todo con Sosiego si se recuerda que quien se encuentra es un Alma Luminosa que el Alma ha elegido de encontrar para domar o para recibir.

Las dificultades que se encuentran cotidianamente pueden hacer perder a menudo la Calma.

Por ello, a la mañana, cuando te despiertes, permanece un poco Conmigo y respira Mi Amor.

Lleva dentro de ti todo el Amor y la Luz que en esos momentos te ofrezco y pídeMe:

*– Ayúdame a convertirme en Amor, a emanar hoy el Amor en todo, con cualquier persona – .*

Luego, cuando sientas que algo pudiera hacer perder la calma, el Sosiego, detente por un instante, respira Amor, y recuerda qué cosa Me has pedido a la mañana, así sabrás comportarte con Amor, expresarte sosegadamente.

La Calma se pierde cuando se está lejos del propio centro o no se está en conexión con la Luz, con la propia Esencia luminosa. Y cuando todavía no se ha descubierto de ser Almas Luminosas en camino, se está lejos del propio centro.

Por lo tanto, no puedes saber si quien encuentras es un Alma despierta o no, si está en su centro o no.

Recordando esto, tendrás la comprensión total y por lo tanto Calma.

Hace todo para permanecer en tu centro, para recordar quién eres, para repetir tu elección de donar Amor, de volverte Amor. Si en algún momento te olvidas de esto y te alejas de tu centro, ten comprensión y compasión de ti.

Así también las tendrás con los otros, y siempre te comportarás con Calma.

Lentamente, con Mi ayuda y Mi Amor, lograrás permanecer en tu centro y estar por lo tanto siempre calma.”

# *P*aciencia

“... La Paciencia es saber esperar con Amor y serenidad.

Es reconocer que nada se sabe de las Viejas vivencias que pueden llevar a una acción, expresión o dificultad.

Es aceptar no conocer el diseño del Alma y, por lo tanto, no saber los tiempos necesarios para hacer las propias conquistas, para dejar ir la propia personalidad, para completar la sanación del corazón, para superar los obstáculos, para afrontar los desafíos, para vencer una batalla.

La Paciencia te ayuda a repetir las lecciones, no sólo hasta cuando las has comprendido totalmente, sino hasta que logres vivirlas ininterrumpidamente, en todo lugar y con cualquier persona.

Te ayuda a donar tu sabiduría, tus conocimientos, tu conciencia, incluso después de que has comprendido que quién está recibéndole las ha aprendido, y hasta el momento en el cual las habrá sentido en la profundidad del corazón.

Sabrás donarlas con Amor hasta cuando veas que las ha transformado en acción y pasos, naturalmente si ésta es su elección.

Te hace aceptar con serenidad los tiempos necesarios para tu corazón y tu cuerpo, a esperar por cada uno sus tiempos y su estar preparados.

Te lleva a donar agua incluso en mayor cantidad de aquella que crees necesaria para aquel prado, recordando que quizás sea

árido desde hace mucho tiempo, y que por lo tanto necesita de mucha más agua de lo que puede parecer.

La Paciencia te hace permanecer serena si a veces tropiezas, o caes, o ralentizas tus pasos, y te ayuda a volver a empezar con un nuevo entusiasmo.

Te empuja a repetir acciones o pasos para conquistar cuánto has elegido, sin cansarte, sin tener la ansiedad de alcanzar, o de hacer enseguida todo y de prisa.

La Paciencia te ayuda a acompañar con Amor a cada viajante. A saber permanecer junto a él con Amor, también cuando no hace los pasos y las acciones necesarias, naturalmente si ves sus esfuerzos, si sigue eligiendo de caminar hacia su meta, en la Luz.”



## *Comentario*

*La Paciencia permite la realización del diseño del Alma, porque sabrás vivir con equilibrio, y comprender cuando es necesario actuar, o esperar, o permitir que ocurra...*

*No trazarás las calles con la prisa y tu voluntad, pero caminarás serena por el Sendero elegido por tu Alma.*

*Así desarrollarás tu tarea en las formas y en los tiempos justos, no adelantarás nada y permitirás todo.*

*No conocerás ansiedades y preocupaciones, solo dulces esperas.*

# Compasión

“... La Compasión lleva a donar y amar de modo total, profundo, luminoso, hasta consagrarse uno mismo.

Cuando te acercas a una persona, piensa que ésta es una flor a la que puedes donar agua.

La Compasión te lleva además a esto, te lleva a convertirte en aquella flor, incluso quedando en tu Esencia.

Por lo tanto, te ayuda a entrar en sus sufrimientos, en sus temores, en sus miedos, en todo, sin agobiarte con ellos, sin aquella implicación que pudieras temer. Así, sabrás hacer resplandecer tus tesoros y los suyos.

Con Mi ayuda, llegarás a aceptar con Compasión cada parte tuya que requiere ser iluminada, transformada, sanada. A reconocer con alegría todas tus cualidades, a vivir plenamente todas tus capacidades.

Llegarás así a donar tus experiencias, a envolver con la Luz y el Amor a quien encuentres, a vivir la Compasión con todos.

Recordando tus dificultades, tus cansancios, tus soledades, lo que has vivido, sabrás comprender todo lo que una persona está viviendo, y ser por lo tanto misericordioso.

Si es necesario, también sabrás empujar con Amor y determinación, recordando que todos tienen la fuerza necesaria para vivir todo.

La Compasión te ayudará a ser infinitamente cariñosa y amable, pero también firme y clara.

Te hará comprender cómo acompañar una persona a dar los pasos y ejecutar acciones, a medida que está lista para hacerlos. Te lleva a acercarte siempre y totalmente a los corazones, a las Almas, que tienen necesidad de tu ayuda, incluso permaneciendo en ese desapego indispensable para seguir sonriendo, y quedar con el corazón ligero, cualesquiera sean sus preocupaciones.

La Compasión te hace participar en sus pasos, en sus acciones, conteniendo, caminando cerca, sosteniendo, a veces también actuando con ellos, y recordar sin embargo que no puedes ni actuar, ni caminar por ellos.

Sólo así, lo que alcanzarán, lo que conquistarán, será sellado en ellos.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo encontrar el equilibrio entre la paciencia y la afirmación?*

Respuesta:

“La Compasión requiere siempre ser muy pacientes, acogedores, afectuosos.

De saber discernir entre llevar la conciencia, la claridad, o esperar, porque aunque si el tuyo es el ‘bálsamo’ necesario, quizás en ese momento aquel corazón no lo siente tal o lo teme. Si te mantienes conectada ininterrumpidamente con la Luz, Connigo, te ayudaré a comprender cuáles son los momentos

justos, las cosas que decir o que hacer, las sabidurías que llevar, las experiencias que contar.

La Compasión requiere ser como una madre, que acoge alegre entre los brazos su niño, queriéndolo como es en ese momento, lo envuelve con su Amor tierno, lo alienta, desarma sus temores y sus dudas con su sonrisa.

De ser como un padre que sabe contener, comprender, acompañar, infundir fuerza y coraje.

De estar preparados en todo momento para cuidar de ese corazón, de esa Alma, en cada modo conocido, en cada situación.

Así serás un Alma Luminosa que sabe amar plenamente.

Sólo cuando un ‘Corazón’ es envuelto por todo esto, y a este se abre, puedes indicar los pasos a hacer, las acciones que cumplir, y donar las lecciones que ese momento requiere.

Y puede ser necesario hacer esto muchas veces, con paciencia infinita.

Si, a pesar de todo eso, ese ‘Corazón’ no elige de sanar o de efectuar las acciones y los pasos necesarios, es indispensable todavía la paciencia para seguir acompañando, y repetir las lecciones donadas.

Sólo cuando eres segura que hay una real y clara voluntad de no elegir, de no caminar, de no actuar, el equilibrio te llevará a no dispersar más agua.”

## *Aceptación y respeto*

“...La aceptación es el principio de cada cambio, de cada transformación, de cada sanación.

Ella es indispensable cuando se elige amar y ayudar.

Si se desea cambiar algo de uno mismo, de la propia expresión, de la propia personalidad, el primer paso es serenamente aceptar con alegría lo que se elige cambiar.

El segundo paso es amar lo que se desea cambiar, porque sólo existe la aceptación verdadera cuando se ama incondicionalmente.

Si te amas sin alguna condición, te aceptarás con serenidad en cada cosa, en cada aspecto, aceptarás todo tu ser.

De esta Aceptación tierna, puedes iniciar a cambiar, a transformar, lo que desees, sea en ti que a tu alrededor.

Y todo puede ocurrir, si primero eliges seguir a aceptando totalmente, incondicionalmente, amablemente, lo que quieres cambiar, aunque ello no cambiará a pesar de tus esfuerzos y tus tentativas.

Esto, porque no conoces los tiempos necesarios, y no puedes comprender siempre el significado real de lo que existe u ocurre en ti y a tu alrededor. Algunas las puedes comprender, otras las puedes intuir, pero no todas y no siempre.

La aceptación también da espacio a la sanación del corazón y del cuerpo, porque puedes comprender el significado de una disonancia del cuerpo, de una herida del corazón, sólo después de que la has aceptado.

La aceptación te permite de ayudar realmente a los demás cuando es incondicional, total, afectuosa.

Quien elige de ser ayudado por ti, siente si lo aceptas y lo amas tal como es, si intentas comprenderlo sin ningún juicio.

Sólo entonces puede abrirse a ti, y encontrar en si todo lo que es necesario para hacer cuanto desea.

He aquí porque la aceptación es la base del amar, sanar, ayudar; es el principio de cada cambio.

Ella te lleva a respetar tu cuerpo y tu corazón, a respetar los tiempos necesarios para los cambios, las transformaciones, las sanaciones.

Esto sabrás hacer luego con quien encuentres, con quien eliges de amar, de ayudar.

Si aceptas un ‘Corazón’ tal como es, si respetas totalmente sus tiempos, sus elecciones, su actuar, llegas a la compasión, a donar la verdadera ayuda, incluso a consagrarte.

En esto serán necesarios el equilibrio y la integridad: cómo aceptas los tiempos, el actuar, las expresiones de un ‘Corazón’, es indispensable que observes si sabes permanecer en todo caso a su lado con serenidad, o si algo de él te trae emociones, sentimientos o tensiones, que te quitan la calma y la paz.

Si esto ocurre, reconoce tus reacciones sin juzgarte, y acepta que es mejor para ti y por él, separarte amablemente.

Esto es respetar y aceptar con Amor la otra persona y a sí mismo, en la claridad, en el equilibrio.”

# Perdón

## Comentario

*La aceptación y la compasión, unidas al Amor de Almas, llevan a perdonar a sí mismo y a los demás.*

*Acordarse que uno es un Alma en camino, que se ha elegido este viaje para ser aún más luminosas, lleva a perdonar ininterrumpidamente todo y a todos.*

*Esto porque se es consciente que no se puede conocer las experiencias que un Alma ha elegido de vivir, ni los tiempos necesarios para cumplir los pasos y las acciones.*

*No se puede comprender todas las causas y las motivaciones de sus acciones y expresiones, porque no se conocen las raíces. Recordar esto, nos lleva a ir siempre más allá de todo, por lo tanto a perdonar.*

*El Perdón es indispensable para uno mismo y para los demás, para sanarse uno mismo y ayudar a sanar, para amarse y amar incondicionalmente, para respetar los tiempos propios y los ajenos, en los pasos, cambios, sanaciones, transformaciones.*

*El Perdón es una gran conquista que requiere muchos pasos, acciones, sanaciones, transformaciones.*

*Y es necesario mucho tiempo para comprender cada cosa, aceptar y amar.*

*Por ello, a menudo creemos de haber perdonado, pero luego un hecho o una situación nos demuestran que no llegamos al Perdón total, profundo, incondicional.*

*Vivir como Almas libres permite conocer el verdadero Perdón, y llegar al momento en el que desaparece la necesidad de perdonar.*

*Esto ocurre cuando se ve todo como experiencias, cuando se ha dejado el juicio y nos hemos convertidos intocables.*

*Nota:*

*El Perdón es una conquista inmensa, es una meta que se alcanza lentamente.*

*Requiere usar muchas otras 'Llaves de Luz', y luego hacer, muchas veces, verificaciones.*

*Por este motivo hablaré más ampliamente en los próximos libros.*



# Humor

## Comentario

*El humor es indispensable en la vida para saber afrontar todo lo que ocurre, sin sucumbir y sin hacerse atropellar por los acontecimientos.*

*Aún más lo es en el despertar, en el Camino de crecimiento, porque permite descubrir todo, afrontar con serenidad las dificultades del crecimiento, vivir la vida como un juego.*

*Sobre todo, lleva a bromear sobre sí mismo y sobre lo que es necesario transformar, desarmar, dejar ir.*

*El humor hace tener altas las vibraciones en cualquier momento.*

*Si logramos reírnos de nosotros mismos, aceptamos nuestra propia personalidad y todas las partes todavía no iluminadas.*

*Por lo tanto, se sabe actuar con Amor.*

*Para algunos el Humor es innato, pero todos podemos aprenderlo, y vivirlo con nosotros mismos, con los demás, y con todo lo que nos rodea.*

# *Autoestima*

## *Comentario*

*La Autoestima nace de la concientización del ser Destellos Divinos.*

*Reconociéndonos como tales, sentimos que todo lo que obstaculiza la manifestación de la propia Esencia, potencialidad, creatividad, fuerza, puede ser desarmado o superado.*

*Tenemos la seguridad que, como Destellos Divinos, en nosotros existe la Luz, existe la Fuerza de la Luz, el Poder de la Luz, y por lo tanto, podemos hacer y superar todo.*

*Ser conscientes de esto, nos ayuda a evitar estas afirmaciones: – Non logro hacer esto, no soy capaz, no estoy a la altura, etc.–.*

*A veces estas expresiones vienen en todo caso usadas para no vivir con responsabilidad la propia vida, en todos sus aspectos, o para vivir de ventajas, o para manipular, o para ofuscar.*

*Como Almas Luminosas podemos decir: – Hasta esto momento no he sabido hacer esto, pero sé que ahora lo puedo hacer con la Fuerza del Alma, con el Poder de la Luz – .*

*Nuestro Ángel está siempre al lado nuestro y nos ayuda en todo.*

*Alrededor de nosotros hay muchos Ángeles, y podemos pedirles a Ellos de ayudarnos en todo, de hacer cada cosa junto a nosotros.*

*Y con ellos, todo es posible.*

# Motivación

## Comentario

*Todos los conquistadores han logrado sus conquistas elegidas porque tenían una gran Motivación, que los ayudaba a superar cualquier dificultad.*

*En cada cosa que hacemos conscientemente, estamos impulsados por una causa, por un propósito.*

*Para quien elige de caminar por un Sendero luminoso y de seguir al Alma, no existe Motivación más grande que aquella de alcanzar la propia meta, de lograr el diseño del Alma, de ser cada vez más luminosos, de amar, donar, ayudar.*

*Si tenemos la mirada puesta en estas metas, dentro de nosotros existirá la Motivación que creará el estímulo y el entusiasmo necesario para continuar el Camino, para hacer las acciones y los pasos requeridos, para manifestar siempre nuestra Esencia, más allá de cualquier dificultad.*

*Si grande es la Motivación, grande será nuestra fuerza de voluntad, y ella nos llevará a alcanzar cada objetivo.*

# *Determinación y Prudencia*

## *Comentario*

*Cuando se ha tomado una decisión, luego, para vivirla, es indispensable actuar con Determinación, en cada momento, renovando continuamente la decisión.*

*Cuando se quiere alcanzar una meta, es necesario ir hacia ella con Determinación, y con ella superar cada obstáculo, seguir caminando a pesar del clima, con sol, con lluvia o con viento: sólo así ella se puede alcanzar.*

*Y junto a la Determinación es necesaria la Prudencia.*

*Ella nos ayuda a permanecer atentos, vigilantes, prudentes. Nos hace ser responsables y saber valorar la situación y los tiempos.*

*La Prudencia nos permite comprender cómo actuar y esperar el momento justo.*

# Disciplina y Constancia

## Comentario

*La Disciplina es una palabra que a menudo crea temores o reacciones, porque está asociada con la rigidez, con la imposición, al tener que vivir bajo presión.*

*Mientras se la puede convertir en dulce, con Amor, alegría y con el entusiasmo por alcanzar los objetivos establecidos.*

*Viviéndola, se comprende cuánto sea indispensable para realizar cada diseño, para alcanzar cada conquista.*

*La Disciplina es subjetiva. Debe ser elegida evaluando todo y observándose uno mismo con integridad.*

*Solo así se sabrá vivirla serenamente en cada cosa.*

*Por ejemplo, si se quiere reforzar el cuerpo, se elige aquello que está bien para uno mismo, lo que se siente de poder hacer, los tiempos que se pueden tener o que se elige de dedicar a la consolidación.*

*Estas elecciones 'en todo' nos hacen sentir libres, y la libertad lleva a amar lo que se hace y se vive.*

*Así, cada esfuerzo, cada fatiga, se vive con serenidad y entusiasmo, pensando a cómo será luego el cuerpo, a lo que donará, a cuánto permitirá de vivir y de hacer.*

*Es indispensable comportarse así con todas las conquistas elegidas, también con aquellas del corazón y del Alma.*

*La Disciplina requiere Constancia: si se usan ocasionalmente los medios, no se conquista nada, no se llega a la meta deseada.*

*Naturalmente no debe existir la rigidez, ni en la acción, ni en el pensamiento, porque esta lleva a la reacción, al rechazo, y a cansarse de todo antes de alcanzar el objetivo elegido.*

# *Apertura y Pensamiento positivo*

## *Comentario*

*El Camino del Alma requiere de abrir totalmente el corazón, de estar listos a recibir, donar, y vivir, todo lo que el Alma ha elegido.*

*Si el corazón no está abierto, no llega la intuición y no puede existir la comprensión.*

*Sólo si el corazón está abierto puede recibir el Amor de los Ángeles y la Gran Luz, puede ser invadido por la Luz, que todo lo crea y permite.*

*Sólo así puede recibir el Amor de quien está cerca y de quien encuentra en el camino.*

*El Amor es la manifestación de la Luz, es el medio por el que la Luz crea.*

*Por lo tanto, un corazón no abierto totalmente al Amor, limita la realización de cada cosa.*

*El corazón abierto al Amor y a la Luz, puede sentir el Amor, la ayuda, la protección del propio Ángel y de la Luz. Por ello será natural tener el Pensamiento Positivo.*

*Si realmente, totalmente, intensamente, se cree de tener cerca un Ángel que está allí por nosotros, que actúa con nosotros; si se cree que muchos Ángeles colaboran para ayudarnos a alcanzar nuestra meta, para hacer más luminosa el Alma, es*



*natural sentirse queridos, protegidos, ayudados, guiados, y por lo tanto sólo pensar positivamente...*

*Esto lleva a serenamente recibir lo que ocurre y a vivir con Amor, sintiendo que todo es útil para la propia Alma, más allá que se lo entienda o no.*

*Y si se está seguro que será así también para aquello que ocurrirá en el futuro.*

*Por lo tanto los pensamientos serán sólo positivos.*

*Desde hace tiempo está probado científicamente la fuerza de la visualización y el poder del Pensamiento Positivo.*

*Ellos permiten de alcanzar lo que se propone, porque hacen poner la mirada en el objetivo, en la meta, y no en las dificultades que se podrían encontrar.*

*Los buscadores de oro no lo habrían encontrado nunca si hubieran pensado en las fatigas de la búsqueda...*

*La apertura y el Pensamiento Positivo permiten y también atraen incluso lo que no conocemos, y que por lo tanto, tampoco soñamos, deseamos, pedimos.*

*Si permanecemos abiertos sin ningún límite, si esperamos incluso lo inimaginable, encontraremos lo inesperado, y permitimos que vengan a nosotros ofrendas y magias impensables.*

# *Dejar el pasado y saberse adaptar*

## *Comentario*

*Cuando se elige de dejar el pasado, todo lo que ha ocurrido dentro y alrededor de nosotros, hasta el instante antes, estamos realmente preparados para convertirnos en nuevas personas, para recibir lo nuevo que puede ocurrir en cada momento.*

*Apartarse continuamente de la imagen de uno mismo, permite de expresar siempre cada vez más la propia Esencia.*

*Tiernas la mirada solo en el presente, hace que recibamos todo lo que cada instante puede donar, puede permitir.*

*Está bien llevar la mirada hacia el pasado solamente por aquel instante que permite de tener en cuenta las propias experiencias, para no tener que repetir los mismas 'lecciones', y para comportarse siempre de manera nueva. Pero este tiempo tiene que realmente ser un instante, y luego la mirada debe ser puesta en el presente, debe ser llevada al Cielo.*

*Nuestra mente nos llama continuamente hacia el pasado o hacia el futuro, mientras nuestra Alma nos pide únicamente de pensar en el presente, para poder recibir todo, para hacer y vivir cuánto nos es requerido, cuánto se ha elegido, y para donar lo que nos es posible.*

*Y los Ángeles nos recuerdan que en realidad sólo podemos vivir el presente...*

*Así se puede expresar la esencia del viajante que continúa su viaje, con el entusiasmo de vivir cada día una aventura mágica.*

*Cuando se vive la vida como una aventura y nos sentimos siempre en camino hacia experiencias nuevas, nada del pasado es difícil dejar ir, porque se saborean las alegrías que los lugares nuevos donarán, y la satisfacción del corazón por las conquistas que se alcanzarán.*

*Si se elige dejar continuamente el pasado y expresar con entusiasmo la Esencia del viajante, ya no se está apegado a los lugares, a las cosas, a las costumbres, y se vuelve natural saberse adaptar con alegría a cada nueva situación.*

*Y si el corazón está abierto a lo nuevo, el cuerpo está listo para vivir todo lo que ocurre y en cada lugar.*

*Ésta es la adaptabilidad.*

*Con ella uno se convierte en un ser libre de todo, de todos, y sobre todo, de uno mismo.*

*Nos convertimos en Almas libres que se elevan alegres al Cielo.*

# *V*ivir la soledad sin sentirse solo

## *C*omentario

*Cuando se sabe vivir solo y serenamente una cosa, un acontecimiento, una situación, se tiene la confirmación de las propias capacidades, de la propia fuerza, de la propia Esencia. Esto se puede lograr recordando que, en realidad, nunca estamos solos, porque junto a nosotros está nuestro Ángel, muchos Ángeles y, si lo deseamos, siempre podemos pedir Su ayuda y hacer todo junto a Ellos.*

*Nuestro Ángel puede ayudarnos más que cualquier otra persona, porque nos ayuda con la Luz y el Amor, porque nos lleva a descubrir y a vivir la Fuerza de la Luz, el Poder del Amor.*

*Y los Ángeles conocen medios y caminos desconocidos para el hombre y para nuestra mente...*

*Aunque si no vemos nuestro Ángel, si no logramos todavía percibir Su presencia, Su toque, Él se manifiesta y nos ayuda incluso a través de alguien o algo, y actúa con nosotros en todo.*

*Recordando esto, se supera la necesidad de tener siempre cerca a alguien, el temor de no ser capaces de vivir solos una situación, o de hacer solos una determinada cosa.*

*Saber vivir con alegría esta soledad, nos libera de apegos, ilusiones, necesidades, y de aquella parte de nosotros mismos que nos hace vivir compromisos y realizar acciones no iluminadas, con tal que tener cerca una persona.*

*La soledad es una conquista que dona la libertad total, y nos hace apreciar en su totalidad a quien tenemos cerca, una ayuda recibida, el Amor dado a nosotros.*

*En los momentos en que estamos solos es más fácil recibir los mensajes de los Ángeles, descubrir el lenguaje de la Naturaleza, de los Seres de Luz y las Criaturas que allí viven.*

*Y así, tenemos la confirmación de cuánto en realidad, el silencio 'habla'...*

*En la Soledad serena podemos sentir más intensamente el Amor de la Gran Luz, de los Ángeles, del Universo, y por lo tanto probar alegría y satisfacciones tan intensas de no poder explicarlas con palabras.*

*Nota:*

*Puesto que la Soledad vivida en la paz es también el resultado de otras 'Llaves de Luz' y experiencias que se viven en el Camino del crecimiento, será un argumento que tendrá mayor espacio en los próximos libros.*

## Comentario Final

*Estas que ahora hemos visto, son solo algunas de las 'Llaves de Luz' que pueden ayudarnos, que mucho pueden crear en nuestra vida y en el Camino de crecimiento.*

*Existen otras igualmente importantes, entre las cuales: la Libertad, el Transcender, el Intocabilidad, la Invencibilidad, el Credo, el Desapego-Unión, que se comprenden cada vez más durante el Camino de crecimiento.*

*Ellas serán tratadas en los próximos libros, aunque serán nombradas también en esto.*

Pregunta:

*Siento que estas 'Llaves de Luz' son indispensables, pero temo no saberlas usar.*

Respuesta:

“Alienta tu corazón diciendo:

– Me he olvidado de ellas por un tiempo, pero estas ‘Llaves de Luz’ ya las he usado en otros viajes – .

Luego, pídeMe de ayudarte:

– *Me siento feliz y orgullosa por haber elegido de retomar un Sendero luminoso.. Ayúdame a permanecer humilde, a recordar lo Antiguo, a prepararme para lo Nuevo, a usar bien y siempre las 'Llaves de Luz' – .*

Y sonrío a mí y al Cielo, sintiéndote un Alma Luminosa.

Al hacerlo, se irán todos los temores, y sentirás un algo que entra dentro de ti: es lo que te donaré para que tú puedas actuar por tu Alma, sentir toda tu fuerza, descubrir tu Esencia.

Sentirás dentro de ti Mi fuerza que despierta la tuya, y en ese momento di:

– *Esta fuerza mía no es nada al lado de la verdadera fuerza que dentro de mí existe, que siempre mi Ángel me donará – .*

Y sentirás como la fuerza física es muy importante y muy bella, pero debe ir unida a la verdadera fuerza: la ‘Fuerza del Alma’.

Siempre puede suceder algo que os quita momentáneamente la fuerza física, o la disminuye, mientras no existe nada que os pueda quitar la ‘Fuerza del Alma’, ni disminuirla, y no existe nadie que os la pueda reprimir.”

“... Y ahora puedes comprender cuanto es importante tener entre tus manos las ‘Llaves de Luz’, y mantenerlas brillantes para que estén listas cuando se las debas usar.

No temas y no te amargues, si hasta ahora no siempre las has expresado o totalmente utilizado.

Con alegría da espacio al empujón del Alma que te lleva a tenerlas nuevamente entre tus manos, una a una, a lustrarlas para hacer que sean luminosas y se encuentren listas.

Llévalas dentro de tu corazón, para que cuando sea necesario tú puedas tomar en mano la ‘Llave de Luz’ necesaria en aquella situación o por una cosa.

Recuerda de tenerlas siempre bien brillantes, y de permanecer atenta para que el polvo no las cubra de nuevo.

Debes estar lista para usarlas, porque no puedes saber ahora cuando un ‘Llave de Luz’ te sirva, o cuál será necesaria en lo que irás a vivir o a hacer.

Si dentro de ti permanecen brillantes, si las proteges con Amor, si con orgullo las tomas en mano y las observas con humildad, no temerás nada, porque estarás segura que en cada momento de poseer la ‘Llave de Luz’ necesaria, y sabrás cómo usarla.

Y usándolas con Amor, por la Luz, serán cada vez más luminosas y resplandecientes.

Así llegará el momento en que formarán parte de tu Esencia: no serán más ‘Llaves de Luz’ sino tus expresiones.



Con alegría estoy a tu lado para ayudarte siempre a tenerlas brillantes y protegidas en tu corazón.

Con Amor te ayudaré a intuir cuál debe ser usada en cada momento, situación, cosa, y por cuánto tiempo.”

# *Resumen de expresiones sugeridas*

por los *Angeles*

- *Soy fuerte y estoy actuando con Claridad para serlo cada vez más, para usar toda mi fuerza –*
- *Soy consciente, comprendo mi dificultad, veo mi obstáculo, pero elijo permanecer quieto –*
- *Yo soy una guerrera de Luz. Nada temo y no me muevo –*
- *Si elijo de ir, nada puede detenerme. Mi objetivo, mi meta, es luminosos y continuaré mi Camino más allá de todo, más allá de todo obstáculo –*
- *Ayúdame a convertirme en Amor, a emanar hoy el Amor en todo, con cualquier persona –*
- *Me he olvidado de ellas por un tiempo, pero estas 'Llaves de Luz' ya las he usado en otros viajes –*

- *Me siento feliz y orgullosa por haber elegido de retomar un Sendero luminoso. Ayúdame a permanecer humilde, a recordar lo Antiguo, a prepararme para lo Nuevo, a usar bien y siempre las ‘Llaves de Luz’ –*
  
- *Esta fuerza mía no es nada al lado de la verdadera fuerza que dentro de mi existe, que siempre mi Ángel me donará –*

## II

# *El camino hacia la sanación*

## Comentario

*Querida Alma Luminosa, no es fácil hablar de este argumento de manera simple y breve, ya que la sanación implica todas las partes de nuestra Esencia, reconocidas y manifestadas, o todavía por descubrir, o por iluminar.*

*Es necesario llevar la mirada a cuánto estamos viviendo, a lo que hemos vivido, a la inmensidad del mundo interior, a todo lo que nos circunda, tanto cerca como lejos de nosotros.*

*Es sabido cuanto la enfermedad física o mental es la materialización de un ya manifiesta disonancia en el aura.*

*Esta nace de la cristalización de 'elementos invisibles' como los intentos, los pensamientos y expresiones negativas, de lo que se reprime, del no vivir totalmente la propia Esencia, o por traumas experimentados.*

*Por esto la atención también debe ser llevada a los cuerpos sutiles, al mundo real invisible y a lo Antiguo ( vidas pasadas ). Por lo tanto he elegido de limitarme a los flash, tanto como comentarios que como canalizaciones, con el objetivo de permitir a cada uno de llevar Luz dentro de su, y de ampliar los propios conocimientos, en los tiempos y en las maneras deseadas.*

*Más que conocer, es siempre necesario experimentar personalmente, día tras día, con los propios tiempos, en la libertad absoluta.*

*Como cada conquista, también la sanación y aún más la prevención, requieren una profunda integridad en las decisiones, en el aceptar los conocimientos que nos llegan y lo aquello descubrimos, en tomar las medidas y acciones*

*necesarias, en el dejar ir seguridades, ventajas, ilusiones, y muchas partes de la personalidad.*

*Los mensajes de los Ángeles están dirigidos sobre todo al crecimiento personal, al logro de la serenidad y la paz del corazón, a la realización del diseño del Alma.*

*Esto porque, como hemos dicho, las raíces de las disonancias están la historia del Alma, la sanación forma parte del diseño del Alma.*

*Antes de entrar en esta visión global, alejamos la mente para comprender, descubrir, elegir y vivir, sólo a través del corazón.*

*Acompañamos a nuestra Niña interior hacia el ‘Camino de la Sanación’, asegurándola con estas palabras de los Ángeles.*

“... Y como una niña sube al columpio, será más fácil regocijarse como niños, cantar como a los niños, sentir la emoción del hacerse mecer, el entusiasmo de hacerse empujar cada vez más alto.

Sobre Nuestros columpios, no se puede caer... de ellos se puede bajar tomados en brazos por Nosotros.

No temas nunca Nuestros columpios, aunque al principio pueda existir esa confusión que nace por no sentir los pies sobre la tierra, o porque se teme de caer.

Temores y confusiones desaparecerán cuando en el columpio Conmigo habrás jugado.

Quedará solo la alegría por haber jugado, cantado, sonreído, y la certeza que Mis brazos siempre te sostendrán.

Conocerás la ligereza de volar, y prueba tendrás que:

cuando es necesario caminar, caminaré junto a ti;

cuando es necesario correr, dulcemente te empujaré a hacerlo;

cuando es necesario jugar, al columpio te llevaré;

cuando es necesario descansar, entre Mis brazos te llevaré, te envolveré con ternura, te nutriré con Mi Amor.

Todo esto sentirás, descubrirás, solamente subiendo al columpio.

Las palabras pueden llevar a creer, pero no ciertamente a sentir y experimentar.

Y si no experimentas no puedes comprender realmente y totalmente.

Con alegría sube al columpio como una niña, y serás más que nunca una ni feliz y despreocupada.

Sube sin pensar en nada, con el entusiasmo que nace del saber que allí puedes cantar, alegrarte, sonreír, probar la ebriedad de la libertad, el éxtasis del volar.

Viviendo esto no sentirás el vacío porque tus pies estén separados de la tierra, tampoco nada del mundo te faltará.

Desde el columpio tendrás la visión total de todo: de lo que puede llevarte o alejarte de la satisfacción y de la felicidad, de aquello que es real o es ilusión.

Y cuando como niños se disfruta jugando sobre el columpio, se llama a otros niños que pueden empujarla muy alto... luego aquellos niños subirán alegres sobre ella para ser empujados muy alto esta vez por ti...

Sobre Nuestros columpios se pueden alcanzar alturas inimaginables, porque Nosotros estamos allí cerca, para empujaros bien alto con Amor, para protegeros con alegría.

Con entusiasmo subes sobre el columpio para jugar, para recibir las ofrendas que continuamente te llevaré a, para acercarte al Amor nuevo.

El verdadero Amor necesita de la Luz que todo lo ilumina, de la libertad total que le permite de crecer y de volar.”



# *Significado de las disonancias y del sufrimiento*

## *Comentario*

*Para llegar a la sanación, para vivir todo lo que puede ser prevención, para aceptar amablemente las disonancias y por lo tanto poderle luego transformar, es necesario comprender el significado y el objetivo del sufrimiento.*

“... El sufrimiento es una de las muchas experiencias que el Alma ha elegido vivir para conocer, crecer, evolucionar. El sufrimiento puede ser un medio para sanar lo Antiguo y descubrir el Mundo Nuevo.”

## ◇ *Medio de sanación*

Pregunta:

*¿Por qué algunas personas sufren tanto?*

Respuesta:

“No algunas personas sino muchas personas tienen grandes sufrimientos. Muchas de ellos son lacerantes, y están escondidos en los corazones que buscan expresar algo bien diferente: éstos son los sufrimientos más intensos, más profundos.

Y no es posible clasificar el sufrimiento: es siempre sufrimiento.

Una disonancia física puede ser vivida serenamente y no crear grandes sufrimientos, si la persona lo vive conscientemente, lo ha aceptado, ha ya descubierto en sí misma la fuerza que le permitirá la sanación.

Si esto no es así, o si aquella disonancia toca una herida que ya existe en el corazón, habrá un sufrimiento más grande y más profundo.”

## ◇ *El llamado del Alma y del corazón*

“... El cuerpo envía llamados por un algo que el corazón necesita, o por aquello que en él necesita iluminar, sanar, desarmar, transformar, dejar ir.

El cuerpo llama tu atención para que tú puedas escuchar al Alma y lo que ella está pidiéndote.

El Alma, con la disonancia que existe en el cuerpo, puede indicar los pasos a seguir y las acciones por hacer, que en ese momento te es difícil comprender.

Puede donar la conciencia necesaria para lograr el diseño elegido.

Puede advertirte sobre experiencias que puedes evitar porque no elegidas y no necesarias y que te proporcionarían sufrimientos mayores.

Puede ayudarte a darte cuenta que te has salido de tu Sendero y así traerte de vuelta al mismo.

El cuerpo siempre refleja la situación del corazón y el Alma.

Cada disonancia, física, psíquica, emotiva, puede ser una invitación, una posibilidad, un medio de crecimiento.

Puede ser una señal de prevención, un indicador que evidencia en qué punto o momento de tu vida, de tu Camino, te encuentras.

Te ayuda a comprender qué parte de ti te está solicitándote atención, con qué es necesario confrontarte o reconciliarte.

Una disonancia puede donarte una conciencia que hará más ligera la cotidianidad y alegre la vida. Puede hacerte comprender una lección útil a ti y a tu Camino.”

◇ *El llamado del Alma para concluir,  
desarmar o sanar lo ‘Antiguo’*

“... Un sufrimiento puede llevarte a llegar al mismo apunto dónde en otro viaje te has parado porque sufriste mucho a causa de alguien, o porque tú has hecho sufrir a alguien: en ambos casos el sufrimiento es igual.

Un sufrimiento puede hacerte entender dónde te has detenido por los temores, o por mantener seguridades, o por obtener ventajas, mientras que el diseño de aquel viaje era de continuar hasta la meta elegida por el Alma.

Y cuando llegas a ese punto, tienes la misma posibilidad de aquel entonces y el mismo riesgo, aunque si ahora estás en un lugar diferente, con vestidos diferentes.

Si eres consciente, no solo puede existir la conclusión de aquello Antiguo, sino también un gran mejoramiento.

Permanece serena: para que esto ocurra no es necesario conocer esa historia vieja, sino comprenderla a través del corazón, porque en él la sentirás.

Y el Alma te indicará el paso a seguir, la acción que cumplir, la expresión que vivir.”

# ◇ *No expresión de la propia*

## *Esencia*

Pregunta:

*No tengo un dolor preciso o un síntoma evidente, pero no estoy bien: siento que me falta algo...*

Respuesta:

“Es una sensación natural cuando no se expresa a sí mismo ni la propia Esencia, cuando en el corazón existe un algo que no permite la total libertad.

Esta sensación de falta, de insatisfacción, puede existir cuando no se vive el diseño del Alma, y por lo tanto, no se expresan todas las potencialidades, las bellezas, las capacidades que se ha elegido de expresar en este viaje.

Si no existe esta conciencia, a menudo se buscan las satisfacciones en el afuera, pero esto hace aumentar la sensación de vacío y de falta.

Se persiguen las ilusiones que el mundo propone, pero éstas quitan aún más, aumentando así el vacío.

Mientras que vivir la propia Esencia satisface el corazón y el cuerpo.

Sólo si se satisfacen los deseos del Alma no se sienten más las faltas y se colman todos los vacíos.

Permanecerá solo una falta: aquella de no estar en el 'Mundo Luminoso' que nos pertenece...

Pero también las puedes desarmar tranquilizando a tu corazón que allá volverás, que lo que estás viviendo es solo un viaje que te reconducirá a 'Casa ' todavía más rica y más luminosa.”

◇ *Presencia de pensamientos y  
sentimientos no luminosos*

“... Incluso sabiendo ocultar totalmente las intenciones, los pensamientos, los sentimientos, no luminosos, que en ti existen, llegará el momento en el cual tu cuerpo los manifestará.

Estos entran en las células del cuerpo y crean disonancias.

Y más se intentan ocultar, más aumentan las disonancias.

Si se han ocultado por demasiado tiempo cosas muy fuertes, puede existir incluso la necesidad de sanar las disonancias con de expresiones intensas, porque ellas liberan el corazón y las células del cuerpo.

Si comprendes que éstas son necesarias para tu sanación, no temas nada, porque te ayudaré en todo.

Lleva la mirada hacia la ligereza que luego en el corazón existirá, al espacio que así crearás para recibir el Amor.

Alégrate, saboreando la libertad que así conquistarás.

Sonríe, sintiendo que después sabrás amar y donar en una manera nueva.”

“...Recuerda que en realidad nada se puede ocultar.

Muchas pruebas tendrás de esto observando cuanto ocurre en ti y en las Almas que encuentras.

Confirmación tendrás que el campesino recoge sólo lo que siembra; qué el Universo devuelve lo que se le envía con intenciones, pensamientos, palabras, acciones, vibraciones.

Y así en ti será sellada la concientización que cada uno es artífice de su propia felicidad.

Esto te lleva a la responsabilidad en todo.

Te hará sentir libre de elegir cómo vivir tu vida, y así sabrás dejar a todos libres.”



## Comentario

*Descubrir personalmente cuánto el cuerpo físico está relacionado con los cuerpos sutiles y como ellos interaccionan, dona aquella conciencia que permite la sanación y facilita la prevención.*

*Saber que una disonancia aparece en el cuerpo como manifestación de una disonancia del corazón, del Alma, lleva a ampliar la mirada, a comprender dónde y cómo es necesario actuar, y por lo tanto, a no arriesgar de perder tiempo, o de hacer cosas inútiles.*

*A menudo se pueden sentir malestares, percibir dificultades, por una disonancia que sólo está presente a nivel áurico.*

*Un estrés físico o un trauma que el cuerpo padece, pueden crear en el aura agujeros desde los cuales se escapa la energía, o ‘desplazar’ el aura, y crear por lo tanto una falta de equilibrio, sea a nivel físico que psico-emotivo.*

*Para transformar esto, no es necesario tener la capacidad de ver y leer el aura.*

*Con serenidad aceptamos la disonancia, le pedimos a nuestro Ángel de ayudarnos a comprender su significado, abrimos el corazón y permanecemos en silencio: escuchando el corazón podremos reconocer, comprender, y sentir todo, también lo que nuestro Ángel nos susurra...*

*A través del corazón el Alma nos indicará el camino a recorrer y las acciones a cumplir.*

*Lo importante es no rechazar la disonancia, no reprimirla, no tener prisa por desarmarla, y estar agradecidos por cuánto está indicándonos, enseñando y permitiendo.*

*Como siempre, la gratitud abrirá la puerta correcta y atraerá cuanto es necesario.*

*Expresar la gratitud en el momento en que la disonancia aparece o se percibe, permitirá la sanación.*

*Es bueno no querer comprender a toda costa las causas, no juzgar, y comportarnos con ternura.*

*La sanación puede ocurrir, la disolución, sin que exista la comprensión de la raíz, y a menudo, la conciencia llegará después.*

*Es indispensable no crear resistencia y no reprimir nada, porque la supresión crea separación, mientras la vida requiere unir todo.*

*Es correcto prestar mucha atención a la disonancia, pero no le des demasiada importancia: esto crearía otras dificultades, amplificaría la disonancia misma.*

*Mantengamos la mirada al Cielo, pidamos ayuda a nuestro Ángel, hagamos todo lo que nos compite, y luego abandonémonos serenos, seguros de que así ocurrirá lo que es bueno para nosotros.*

# *Qué permite la sanación*

## *Comentario*

*Si desarmamos o transformamos la disonancia, podemos vivir lo que ella obstaculizaba, podemos expresar cuánto ella reprimía, alegrarnos por las ofrendas que ella nos impedía alcanzar.*

*Escuchando el llamado del Alma, viviendo lo que nos indica, se nos hará mucho más simple el camino por el Sendero elegido, y realizaremos con mayor facilidad el diseño del Alma.*

*Esto puede darnos la motivación para hacer todo lo posible para sanar, para transformar la disonancia.*

*Descubriremos cuanto aquello que antes considerábamos 'desdicha', se transformará en 'suerte'.*

*Además de eso, la sanación crea y permite otras posibilidades. Vemos algunas de ellas.*

◇ *Mayor serenidad y fluidez en las relaciones interpersonales*

Pregunta:

*¿Cómo puedo actuar con la persona que está creándome dificultades?*

Respuesta:

“... Ante todo es necesaria tu elección de cómo actuar contigo para sanar lo que te crea tanta confusión.

Cuando sientes esto con quien encuentras, puede advertirte que esto no tenía que ocurrir, o que esa persona tiene un significado particular en el diseño del Alma. Las relaciones son como un gimnasio, una escuela, una posibilidad de purificación, de sanación, de crecimiento.

Si tu corazón ha sido totalmente sanado, si lo Antiguo ha completamente concluido y sanado, nadie puede turbarte o crear dificultades dentro de ti.

Ves a esta persona como una flor que puede ser un medio para sanar, para entrenarte, o para comprender algo.

Y cuando ocurra que alguna otra ‘rosa’ te pinchará con sus espinas, di:

*– También ésta rosa es un medio para que aprenda a vivir entre las rosas sin dejarme tocar por ninguna espina, ir entre las zarzas sin más temor a ninguna espina – .*

Y verás cuánto más simple será todo, cuánto más de prisa sanarás aquella parte de ti que crea estas confusiones y dificultades, una parte de ti que quizás has traído de tus Antiguos, o has elegido de iluminar en este viaje.

Te volverás tan fuerte que irás descalza entre las zarzas, o con los vientos fríos, sonriendo y alegrándote.

Si llevas la sanación al corazón, a lo Antiguo, a todo tu Ser, con Mi ayuda y Amor, si vives conscientemente todo junto a Mí, ninguna espina te pinchará, ningún viento helado creará frío dentro de ti.

Es así que recordarás otra parte del Gran Libro del Alma que existe dentro de ti, escribirás otra página del libro de esta vida.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo superar los problemas que el afecto me crea?*

Respuesta:

“Sanando tu corazón y donando Amor en todas sus expresiones.

Ofrece un abrazo y pídelo. Ofrece una caricia y pídelo.

Siente las perturbaciones cuando el Amor entre en ti, o una herida del corazón es tocada. Esto no ocurre si tú sólo ofreces Amor y no lo recibes, pero así todo queda en el corazón y no ocurre la sanación.

Sé consciente que recibiendo un abrazo, una caricia, tu corazón puede ser todavía perturbado. En ese momento observa aquello que experimentas: descubrirás una parte a iluminar, o heridas que sanar, serás consciente de las necesidades y deseos que intentas reprimir.

Si un ‘Corazón’ se siente perturbado al recibir Amor, tiene temor de recibir afecto, cariño, puede siempre correr el riesgo de ser herido aún más.

El Amor y sus expresiones tocarán el corazón hasta que no sea totalmente colmado por el Amor Nuevo que satisface todo el Ser y colma cada vacío.

Sé consciente de esta realidad, sin embargo la perturbación es otra cosa: ella debe ser disuelta, sanando o transformando aquello que crea.”

“... Permanece atenta a la expresión: – *Necesito Amor* – .

Esta crea el riesgo de entrar en historias del pasado, en heridas, vacíos, necesidades, que deben ser olvidadas.

Sé consciente que en tu corazón aún no ha entrado plenamente el Amor Nuevo, y que por lo tanto permanece todavía la necesidad de Amor, de ternura, de afecto.

Juntos transformaremos esta necesidad en deseo, porque las necesidades crean dificultades, mientras los deseos alegres atraen las ofrendas.

Sonríe sabiendo que tu corazón será colmado y en el Amor Nuevo vivirás cuando, con Mi Amor y ayuda, todo será sanado, transformado, disuelto, dejado ir.

## *Comentario*

*La sanación crea no sólo serenidad y fluidez en las relaciones interpersonales, sino también en las relaciones con los animales, con cada Criatura visible e invisible, con todo lo que nos rodea.*

*Esto porque detrás de cada dificultad que existe en cualquier tipo de relación, con cualquier persona, Criatura, cosa, etcétera, siempre hay una parte que iluminar, o un algo que dejar ir, que desarmar, que transformar, que sanar.*

◇ *Ser nuevos – vivir lo nuevo –  
caminar el Camino del corazón*

“... Cuando tu corazón esté completamente sanado, todo vivirás de manera nueva.

Verás lo que te rodeas de manera nueva, lo sabrás apreciar, saborear y vivir con intensidad y alegría.

Sentirás lo que ocurre dentro y alrededor tuyo de manera nueva, y nada te tocará.

Sabrás recibir y donar Amor de una forma totalmente diferente a la anterior.

Ya no reaccionarás a nada, pero actuarás en todo. Por lo tanto tu actuar será nuevo en cada situación, con cada cosa, en cada relación.

Viviendo todo de manera nueva, viendo y sintiendo todo de manera nueva, te sentirás una persona diferente, nueva: en realidad serás nueva.

En tu corazón florecerán las semillas esparcidas en el jardín dónde antes existían las heridas.

Si en la sanación te comportarás con el entusiasmo por lograr todo esto, por permitir todo esto, vivirás la sanación con ligereza, con alegría, impulsada por el deseo de ser nueva, a vivir lo Nuevo.

Con el corazón sanado exaltarás tus vibraciones y llevarás aire fresco a tu alrededor, emanarás perfumes en tu andar, tu alegría se sentirá en el aire, el Amor vibrará como una dulce brisa: es así que transitarás por el camino del corazón, por el camino del Amor.”



◇ *Posibilidad de donar la verdadera  
ayuda*

“... Cuando tu corazón sea totalmente sanado, sabrás expresar fácilmente una infinita dulzura y una profunda ternura con una intensidad nueva, la intensidad que nace de la fuerza luminosa que cada sanación crea y permite.

Sólo cuando haya ocurrido la sanación total, en tu corazón existirá el espacio necesario para el Amor Nuevo, y lo sabrás expresar con intensidad.

Cuando desde tu corazón saldrá el Amor Nuevo, cada viajante que encontrarás, o que se acercará a, o que sencillamente te pasará cerca, verá, sentirá, percibirá este Amor.

Ello se manifestará en todo tu Ser: tu cuerpo tendrá una Luz nueva, tus ojos serán luminosos, tus vibraciones serán intensas.

He aquí que no servirán ni acciones ni palabras: estará allí tu ser que todo creará, que todo permitirá.”

“... En el corazón sanado nace espontáneamente el deseo de sonreír a todo, a todos, nacen las ganas de cantar, de danzar, de jugar.

La sonrisa en tu rostro invitará a quien encuentras a sonreír; tu canto será un bálsamo para los ‘Corazones’ que lo oirán; tu

danza invitará a danzar; tus juegos llamarán a otros niños a jugar contigo..

El Amor que difundirás a tu alrededor con la alegría, se convertirá en rocío que quitará la sed, en un bálsamo que sanará toda herida”

*“El Amor es el remedio más grande, donar  
felicidad es la única verdadera y grande misión  
de cada uno”*

◇ *Posibilidad de entrar en el silencio total, en la meditación profunda*

“... La sanación requiere de vaciar totalmente el corazón de todo lo que no es Amor y Luz, de liberar el cuerpo, de expresar siempre los pensamientos, las emociones, los sentimientos.

Esto prepara el espacio al silencio, y te permite de entrar en la meditación profunda.

Y allí encontrarás el alimento para tu Alma, la fuerza para tu cuerpo, la paz para tu corazón.

En el silencio sentirás los lenguajes nuevos con los que se expresa el Universo, con los que te hablarán todas las Criaturas que en el Universo viven y vibran.

Con la meditación entrarás en aquella profundidad que encierra la inmensidad creada por lo Antiguo que te pertenece, y allí puedes intuir y percibir lo Nuevo.

En aquella profundidad también puedes descubrir las raíces de tus dificultades, raíces muy profundas porque desde lejos han partido.

De ellas pueden nacer comprensiones nuevas para otras cosas que necesitan ser transformadas, sanadas, o dejadas ir.

Pero recuerda que de cada raíz nace luego un brote, una flor.”

“... El corazón sanado crea espacio al Todo y permite por lo tanto la unión con el Todo.

Es así que entrarás en conexión con tu parte Divina, con la Luz y el Amor que lo Divino manifiesta y dona.

He aquí que emanarás Luz y donarás ininterrumpidamente Amor, sencillamente, espontáneamente.”

◇ *Comprender la vida*

“... Cuando tu corazón sea sanado ya no sentirás temor por observar todo lo que dentro de él existe o allí entra. Por lo tanto, ya no sentirás temor por observar toda tu vida.

Con Mi Amor te acompañaré a mirarla, ayudándote a aprender cómo esto se puede hacer con alegría, con Amor.

Pero elige de hacer esto sólo si es necesario para aprender, para sanar, para coger la Esencia de una experiencia vivida.

Y con alegría luego, deja ir el pasado, agradecida por lo que te ha donado, por lo que te ha permitido. Luego quita para siempre tu mirada de ello para llevarla delante de ti y al Cielo.

Comprendiendo la vida, no temerás de dejar ir todo lo que te impide de vivirla plenamente y en total libertad.

Sabrás transformar o dejar ir toda tu personalidad y crearás así la ‘muerte del ego’.

Cuando conocerás la ‘muerte’ de aquello que existe dentro de ti, ya no podrás temer a la muerte, porque estarás segura de que en realidad no existe.”

◇ *Posibilidad de crear*

“... Un corazón sanado crea el espacio a la Luz y al Amor, permite la conexión completa con la Gran Luz, lleva a expresar naturalmente la Esencia de Destello Divino, deja manifestar el Poder del Alma.

Todo esto te consagra la posibilidad de crear, de hacer milagros, y siempre te traerá todo lo que es necesario para ti.

Cree en esto, porque tú eres un rayo de ese ‘Sol’ que todo lo crea y hace milagros.”

*Descubrir el Sanador que existe  
en nosotros*

*Cómo nuestro Sanador interior  
puede actuar*

*Comentario*

*Cuando existe la necesidad de sanar, a cualquier nivel, el Alma empuja a buscar, a conocer, a comprender, a actuar, para llegar a ello.*

*Se busca casi siempre un algo o un alguien que pueda sanarnos.*

*A menudo se elige de eliminar de prisa los síntomas de las enfermedades, sin preguntarnos el motivo por el que se han verificado: se considera la enfermedad una cosa natural, que puede ocurrir siempre y a cualquier persona.*

*Y cuando el corazón sufre, fácilmente se atribuye la causa a algo, a alguien, a una situación.*

*Se va a un médico, luego a otro. Si éstos no solucionan el problema, se buscan sanadores o terapeutas, se prueban varios*

*tipos de remedios, se experimentan diferentes técnicas de sanación.*

*Algunos se detienen en este punto, en cambio otros continúan la búsqueda hasta cuando descubren que el único Gran Sanador existe ya dentro de ellos.*

*Comprende así que las raíces de cada disonancia siempre están dentro de ellos mismos.*

*Esta conciencia lleva a asumirse la responsabilidad de la sanación, y a sanarse de manera nueva.*

*Podemos pedir en todo caso ayuda a alguien y ayudarnos con algo, pero sentiremos estos sólo como medios, como ayudas, y ya no delegaremos más a nada ni a nadie, nuestra sanación.*

*Se puede elegir de iniciar la disolución de las enfermedades con las propias manos, (mediante diferentes técnicas) con la Luz, con todo lo que la Naturaleza dona.*

*Es así que fácilmente afloran los recuerdos de métodos de sanación ya conocidos por lo Antiguo: modos simples de conexión con el Amor y la Luz, de llevar la Luz y el Amor dentro de uno mismo, para iluminar las raíces, para desarmar las disonancias.*

*Es así que se inicia navegar por el Gran Libro del Alma y el Gran Libro de la Naturaleza.*

*Se inicia a leer con los ojos del Alma, a aprender con el corazón.*

*Este 'deambular' puede ocurrir también con los conocimientos: primero se buscan en el afuera, de muchas maneras, en muchos lugares, en muchas personas.*

*Y también en esto nos podemos detener en determinado momento, o continuar la búsqueda adquiriendo muchas informaciones y conocimientos, buscando a la persona que nos pueda responder cada una de nuestras preguntas.*



*Os puede existir la posibilidad de encontrar a un Maestro o más Maestros a medida que el crecimiento continúa, recordando que: 'cuando el discípulo está listo, el Maestro aparece.'*

*La función del Maestro es sobre todo aquella de ayudarnos a descubrir al Maestro Interior, las sabidurías del Gran Libro del Alma y el Gran Libro de la Naturaleza.*

*En la búsqueda es necesario estar muy atentos, porque existen grandes fuentes de enseñanza, de sabiduría, pero también existen otras fuentes que crean confusión y nos alejan de la verdadera sabiduría, aquella del Alma, que alimentan sólo la mente y alejan del corazón.*

*Y a menudo estas fuentes están bien disfrazadas: parece que en ellas existiera la Luz, pero es luz reflejada, y no viene del corazón; se usan palabras de Luz y Amor para ofuscar y confundir, no cierto para ayudar, como se quisiera hacer creer.*

*Sólo el corazón sabe reconocer si realmente son palabras de Luz y Amor, son palabras que tienen el objetivo de llevar Luz, de donar Amor, de ayudar.*

*Antes de buscar los medios de sanación, es necesaria la elección de sanar a toda costa, aun cuando la sanación pudiera requerir esfuerzos o sufrimientos.*

*Aceptar que el Gran Sanador y las medicinas que pueden curar realmente, están dentro de uno mismo, lleva a sentirse responsables de la sanación y de la propia vida, lleva a asumirse la responsabilidad en todo, con cualquier persona, en cualquier momento.*

*Todo esto será simple si se elige de estar listos para cambiar uno mismo, y a abrirse a lo nuevo.*

*Sigue siendo aparentemente más simple delegar a los otros o a algo la sanación, sea del cuerpo que del corazón.*

*Esto también puede llevar a expresiones de estoicismo, de grandeza, porque se demuestra de aceptar con resignación y fuerza, sufrimientos, enfermedades, acontecimientos y situaciones difíciles.*

*En realidad, se está escapando, no se está seguramente luchando, ni se está haciendo aquello que nos compite.*

*Sin nuestra acción no existirán reales sanaciones, o serán temporales.*

*Mientras actuando con responsabilidad llegaremos a la armonía total de todo nuestro Ser.*

*Y en todo los Ángeles no ayudarán.*

“... Si eliges de buscar dentro de ti el Gran Libro del Alma, te ayudaré a recorrerlo, a leerlo con los ojos del Alma, a aprender con el corazón, en los tiempos y en la forma correcta para ti.

Si eliges de acudir al Gran Libro de la Naturaleza, vendré contigo a descubrirlo, juntos lo recorreremos, lo leeremos, y tu corazón lo aprenderá alegrándose.

Y estos Libros te llevarán a un conocimiento, a una sabiduría, antigua y nueva, a la unión con el Todo, al despertar de capacidades y calidades antiguas, a la expresión total de tu Esencia, a descubrir tus tesoros, a conocer la libertad de usarlos, siempre, en todo lugar, con cualquier persona.”

◇ *Sanar con las manos y con el corazón*

Pregunta:

*¿Pueden mis manos sanarme a mí misma?*

Respuesta:

“Si las sientes como un medio de tu corazón, de tu Alma, de la Luz, del Amor.

Y no solo pueden ayudarte a ti, sino también a los demás.

Si estás en conexión total con la Luz, si tu corazón está colmado de Amor, podrás donar a todos la Luz que ilumina y desarma, el Amor que todo transforma y sana.

Se crearán olas de Amor y Luz que partirán de tu corazón, de tus manos, para entrar en los corazones y en los cuerpos que la esperan.

Vive esos momentos en el silencio, permite a tu corazón de hablar, escucha el lenguaje del Alma, la música del silencio.

El silencio dona la posibilidad de escuchar la voz del corazón y del Alma.

Siente la sacralidad de esos momentos: ella te hará recordar la Gran Luz, te hará recordar de ser un Destello Divino.

Acompaña la sacralidad con la alegría y el entusiasmo de ser un medio precioso de la Gran Luz.

En esos momentos llámaMe, para que Yo pueda sanar junto a ti.

Sentirás la felicidad de colaborar Conmigo, con Nosotros, y tu corazón será satisfecho.

Conocerás momentos de fusión con el Todo y con la persona que estas ayudando a sanar.

Esto será también cuando elijas de sanar las heridas de tu corazón, las disonancias de tu cuerpo.”

“... Une el Amor que existe en tu corazón, a la Luz que tus manos pueden infundir dentro de muchos corazones y esparcir alrededor de ti.

Tus manos pueden ser no solo un gran medio de sanación, sino también portadoras de la Luz y del Amor.

Por ello ama a tus manos, ama a tu corazón.

Observa tus manos porque, si lo desearás, serán cada vez más manos luminosas que, con Mis manos, actuarán para llevar Luz y Amor.

Alégrate, porque tu corazón y tus manos son medios para sanar, para llevar Luz, para donar Amor.

Visualiza tu corazón luminoso, imagina que sea un bonito sol.

Siente cómo tus manos pueden sanar tu corazón como este ‘sol’ puede hacer que tus manos sean cada vez más luminosas.

Si eliges sanar tu corazón, di:

– *Con mis manos sano mi corazón, con el corazón hago que mis manos sean más luminosas* – .

Di esto, piensa esto, siente esto.

Cuando en cambio uses tus manos para llevar Luz y donar Amor, a ti o los demás, antes, lleva siempre tus manos al

corazón, visualiza un bellissimo sol, entra en conexión con la Gran Luz, y di:

*– Con mis manos sano mi corazón, con el corazón hago que mis manos sean más luminosas – .*

Visualiza un haz de Luz que entra dentro de ti y hace que todo tu Ser sea un ‘Sol’ luminoso.

Luego, llámaMe, y siente sobre tus manos Mis manos que actúan junto a las tuyas, siente Mi corazón que envuelve tu corazón, para donar Amor junto a ti.

En esos momentos infundiré dentro de ti y en quien está recibiendo de ti Luz y Amor, rayos de unión, de sanación, de transformación, rayos de alegría.

Sentirás que tu corazón acompañará la Luz y el Amor que infundirás en ellos, sentirás que tu corazón se fundirá con el otro corazón para comprender todo y, por lo tanto, para donar lo que ese corazón está esperando.

Mientras tus manos infundirán la Luz, de tu corazón partirán ondas de Amor que se unirán a la Luz que estas donando.

En esos momentos infundes pensamientos y expresiones de Amor en quien está recibiendo de tus manos la Luz, de tu corazón el Amor.

Tus manos se volverán aún más luminosas, tu corazón será cada vez más un sol resplandeciente.

Sentirás una nueva ligereza, conocerás nuevas alegrías, y todo tu Ser percibirá la infinita dulzura del Amor y de la Luz.

He aquí porque estos momentos deben ser vividos en el silencio más total: ello os permitirá a ti y a la otra persona, descubrir, comprender, intuir, percibir, recibir, todo.

Así ocurrirán posibilidades de iluminar partes, de descubrir raíces, de comprender causas, de recibir conciencias, de recordar sabidurías, que crearán y permitirán todo.

He aquí porque no tienen que existir palabra: ellas llamarían a la mente que debe ser alejada en esos momentos porque impediría todo esto, y también podría sugerir de huir...

Cuando se entra en el corazón, la mente siempre crea resistencias y temores, pero también estos los comprenderemos juntos con el Amor, los desarmaremos con la Luz.”

◇ *Sanar con la Luz*

“... La Luz es una ofrenda para ti y para los ‘Corazones’ que desearás ayudar a sanar.

La Luz es un medio inmenso para iluminar, transformar, desarmar, sanar.

La Luz despierta todo lo que existe dentro de los corazones, hace florecer las flores más bellas, conduce a las fuentes que quitan la sed y nutren.

Si la recibes y la donas con Amor, te acompaña a descubrir lo invisible.”

“... Y la Luz blanca ahora ofrezco a ti. Siéntela bajar sobre ti como una cascada, sabiendo que es una cascada de ese Amor y esa Luz que siempre amablemente te donaré.

Esto será alimento para tu corazón y para tu Alma. Será un gran medio de limpieza, de purificación, de disolución.

Tu corazón debe ser ligero para poder seguir al Alma, debe ser libre para volar junto a ella.

En tantos viajes mucho ‘polvo’ se puede depositar en tu corazón, pero tu Alma sabe que todo ese ‘polvo’ puede ser quitado con la Luz.

Tu corazón siente que cada día otros polvos se pueden en él depositar: tranquilízalo diciéndole que con la Luz cada día éste

quitarás, que con la Luz siempre disolverás aquello que lo sobrecarga.

Cuando un corazón humildemente pide Luz de purificación, se volverá puro; cuando pide Luz de disolución, de transformación, se volverá ligero; cuando pide Luz de liberación, se volverá libre.

Si esto deseas, pueden pedírmelo así:

*– Soy consciente del ‘polvo’ que en mi corazón existe, que siempre en él puede entrar Te pido Luz blanca de purificación, de disolución, de transformación, de liberación.*

*Te pido de ayudarme a purificar mi corazón, para que sea ligero, libre y luminoso. Ayúdame a actuar para permitir todo esto – .*

Con estas palabras Me permitirás de hacer todo y de ayudarte en todo.

Haz este pedido con una sonrisa, sintiendo que obraré en tu corazón con el Amor y la Luz, envolviéndolo con el Amor y la Luz.

Pide esto con alegría, alegrándote deja que todo ocurra, y todo ocurrirá.”

“... Amablemente traigo a ti un rayo de Luz azul, un rayo que pueda penetrar en tu corazón y abrirlo completamente, para permitir a una cascada de Luz azul de inundarlo, de calmar la sed de tu Alma, de confortar todo tu Ser.



Y esta Luz azul hará nacer en tu corazón la paz que tanto deseas, creará olas que te ayudarán a alcanzar la playa que tu Alma ha elegido.

Con el corazón inundado de Luz azul, con tu Ser envuelto por la Luz blanca, se disolverán todos los temores por sanar las heridas, por quitar el ‘polvo’, por vivir las tormentas de la vida. PídeMe esto cada día, visualiza que esto cada ocurre cada vez que lo deseas.

Así se disolverán incluso los más pequeños ‘granos de polvo’ que pueden existir en tu corazón y en tus alas, y que impiden a tu corazón y a tu Alma de volar libres en el Cielo, de zambullirse en el mar del Amor

Cuando Me lo pedirás, te donaré la Luz que puede disolver aquello que ofusca tu Luz, que puede quitar aquello que sobrecarga tu corazón, que puede lavar tus alas.

La Luz que te donaré despertará en ti los colores viejos, te llevará a conocer los colores nuevos, creará arcoíris de Luz y Amor que te unirán al Cielo, a la Tierra, a Nosotros, a quién, con la Luz y el Amor, quieres ayudar a sanar.”

“... Recuerda que la Luz y el Amor siempre serán los bálsamos, las medicinas, los medios de sanación, que todo y a todos pueden sanar.

Naturalmente, si existe una real decisión por sanar, el pedido humilde de la Luz, la abertura total hacia el Amor.

Todas las Almas buscan la Luz, todos los corazones necesitan Amor, todos los cuerpos desean la Luz que calma la sed, nutre, refuerza, regenera y sana, el Amor que los acaricia y que los envuelve en un tierno abrazo.”

“... Donando la Luz y el Amor con tus manos, con tu sonrisa, con tu corazón, con todo tu Ser, no sólo puedes sanar todo lo que existe en tu corazón y en tu cuerpo, no sólo puedes ayudar a sanar a quien lo desea, sino también puedes descubrir los caminos más bonitos del corazón, las maravillas de la Luz, la satisfacción del Amor.”

## ◇ *Sanar con la Naturaleza*

“... Lo que la Naturaleza dona puede convertirse en sanación junto a tus manos y las Mías, junto a tu Luz y con la Luz que infundiré en ese momento.”

Pregunta:

*¿Cómo hago para volver a sentir los perfumes de la Naturaleza, el gusto de sus frutos que ya no logro sentir después de haber tenido un fuerte resfriado?*

Respuesta:

“Sumérgete en la Naturaleza con el entusiasmo que puedes sentir pensando que vas allí para hacer un bonito juego Conmigo.

Con Amor toma la tierra entre tus manos, con ella lleva Luz a esa tierra, y en voz alta pídeMe de llevar allí Mi Luz de sanación. Luego, con alegría pon el rostro entre la tierra y huele su perfume.

Haz lo mismo con la hierba, las flores, y con todo lo que la Naturaleza te está ofreciendo.

Haz este juego también para volver a saborear sus frutos.

Antes recoge con Amor y sacralidad, luego lleva en aquello que has recogido tu Luz, pídeMe de llevar mis rayos de

sanación, y luego come un pedacito de aquella hoja, de esa flor, de ese fruto.

Haz estas cosas con la certeza que son sanaciones para ti, que tus manos son muy luminosas, que uniendo el Amor de tu corazón, nada es imposible para Nosotros, si esto es bueno para tu Alma.

No te asombres: estos juegos eran ya sanaciones en tiempos antiguos.

Ellos te ayudarán a comprender cuánto todo lo que existe en la Naturaleza puede sanar, ayudar, despertar, enseñar.

Cree en ti, ama la Naturaleza, recuerda el Poder de la Luz.

Regocíjate, porque las magias pueden siempre suceder a los niños que juegan con Nosotros, que creen en la Luz, que aman todo lo que en el Universo vibra.”

“... La Naturaleza te ofrece una inmensidad de posibilidad de sanación.

Las puedes descubrir yendo allí como una niña, comportándote con ella con el Amor de hija, pidiéndome de acompañarte a descubrir y de ayudarte a recordar.

En la Naturaleza existen las músicas más dulces, los sonidos más intensos, que entran en la profundidad del corazón, que nutren el Alma, que sanan el cuerpo.

Existen los colores que ninguna mano puede reproducir, las imágenes más bonitas que pueden hacer alejar la mente, y despertar emociones y sensaciones antiguas

Estos colores, estas imágenes y lo que ellos crean y permiten, pueden convertirse en una sanación para ti.

La tierra, el agua, el aire, el fuego, ya son sanaciones, y se pueden fundir a la una con la otra para crear nuevas sanaciones. Y si dudas tienes, observa cuántas técnicas de sanación han sido inspiradas por la Naturaleza, sus elementos y todo lo que ella ofrece.”

Pregunta:

*¿Pueden ayudarme los Seres invisibles que existen en la Naturaleza a sanar mi disonancia?*

Respuesta:

“Claro que sí, si crees en Ellos, si permites a Ellos de hacerlo, si colaboras con Ellos, si te abres a la comprensión de aquella disonancia.”

Pregunta:

*¿Es verdad que también los animales pueden sanar?*

Respuesta:

“Ellos son Criaturas que te pueden ayudar mucho en todo. Siéntelos como medios para expresar Amor, dulzura, ternura: con ellos es mucho más simple.

Estas criaturas pueden ayudarte a expresar tanto Amor, que esto puede volverse parte de ti, que tú puedes volverte Amor.

Pueden ayudarte a comprender todos los sentimientos que ellos hacen nacer en tu corazón, también los de no amor: existe siempre una herida que crea el no amor hacia los animales, hacia las Criaturas del Universo.

Los animales también son grandes ejemplos de vida, de Amor. Son medios de expansión, de abertura.

Son posibilidad de crecimiento en todo, porque son grandes espejos que reflejan lo que existe en ti y a tu alrededor.

Por todo esto pueden ser por lo tanto un medio para sanar, y su Amor ya es sanación.”

## ◇ *Las palabras - Los sonidos*

“... Recuerda la potencia creadora de las palabras y los sonidos, y cuánto las expresiones en voz alta crean en tu interior y a tu alrededor.

No existe una palabra, ni siquiera una de ella, que no cree algo: esto puede ser una sanación, una fuerza sanadora, puede ser la materialización de aquello que con esa palabra expresas.

Por ello, debes de estar siempre atenta a cada palabra, porque como crea puede destruir, como sana puede herir.

Habla a tu cuerpo como si fuera un niño para amar, comprender, tranquilizar, contener, ayudar.

Expresando a él aceptación, comprensión, ayuda, por la disonancia que en ese momento está manifestando, iniciará la sanación que el Amor así expresado hará suceder.

Luego de esta expresión, puedes pedir a él de dejar ir la disonancia.

Une a la expresión un toque cariñoso y el llevar allí la Luz junto a Mí.

No te preocupes si no conoces los sonidos terapéuticos y permanece serena: ellos nacerán espontáneamente en tu corazón, si pides a Mí de ayudarte a recordarlos, a recibirlos del Universo, a emitirlos en los modos y en los tiempos necesarios.

Esto ocurrirá si tu mente ya habrás alejado, si estarás allí con el corazón, en el silencio absoluto, en la abertura total, en unión a la Luz, con todo tu Amor.

Las palabras, los sonidos y todas las expresiones, pueden ser una sanación para tu cuerpo, para tu corazón, y para todos los que deseas ayudar.”



## ◇ *Pensamiento positivo y Visualización*

“... Recuerda que la mente siempre te hablará sólo de aquello que conoce, por lo tanto, cuando le hablas de lo desconocido o creas lo inimaginable, ella se aleja.

La mente no sabe reconocer la diferencia entre la realidad que la circunda y las imágenes y la realidad que puedes crear con tus pensamientos y con tus visualizaciones.

He aquí que puedes comprender qué hora eres lo que tú has creado con tus pensamientos, palabras, acciones y vibraciones.

Por ello puedes convertirte en lo que decides crear con ellos.

Con alegría imagina cosas maravillosas para ti, para todo lo que existe dentro de ti, para tu corazón, para tu cuerpo, para tu Alma.

Imagina las cosas más bonitas y más grandes para todo lo que te rodea.

Permítele a la Niña que existe en ti de soñar con lo desconocido, de tener todo el espacio necesario para su fantasía, su creatividad.

Si puede tu Niña manifestarlo siempre, creará no sólo la sanación, sino que atraerá todo lo que también es necesario para ti y todo lo que ahora ni siquiera puedes imaginar.

Si tu Niña es libre de hacer volar su fantasía, creará una realidad maravillosa, llena de magias y ofrendas.

Y junto a su fantasía, y a sus sueños, también volará tu corazón y tu Alma.”

## ◇ *Las lágrimas*

Pregunta:

*A menudo cuando pienso en las heridas de mi corazón que he elegido sanar, se me caen las lágrimas...*

Respuesta:

“No le temas, ellas son lágrimas de liberación, no de llamado de atención como estás temiendo, porque ahora eres consciente si con aquellas lágrimas quieres llamar la atención de alguien o quieres pedir a alguien de actuar en tu lugar.

Si son lágrimas de niña, ellas disuelven todo lo que necesita ser disuelto, también aquello tiene raíces en lo Antiguo.

Las lágrimas pueden desatar los nudos más grandes, abrir las puertas atrancadas, derribar los muros levantados.

Pueden borrar aquello que opaca tus colores y hacer que descubras colores viejos.

Pueden quitar las hojas secas para dar a tus flores y a las flores viejas, el espacio necesario para crecer.

Las lágrimas pueden liberar tus alas para permitir a tu Alma de volar alto en el Cielo.”

## ◇ *La meditación*

“... Va en la Naturaleza con tu corazón de niña y en el silencio permanece en dulce escucha: sus sonidos, sus músicas, sus perfumes, embriagarán tu mente y la alejarán.

Abres tu corazón y me llámaMe a tu lado. Imagina luego un haz de Luz que une tu corazón al Cielo, tu corazón a Mí, y sonríe.

Naturalmente, esto también puedes hacer en tu casa y en otros lugares. En todas partes es indispensables el silencio, el corazón abierto, la sonrisa, la unión con la Luz, el permitir todo a Mí.

No intentes sentir o comprender, no intentes tampoco intuir o percibir: sencillamente permanece allí, como una niña alegre y sonriente, que tiene el corazón y las manos abiertas para recibir las inmensas ofrendas preparadas para ella.

Si no intentas nada, no te esperas nada, todo lo que te llegará en ese momento te será necesario

En el silencio puedes descubrir las raíces más profundas, los motivos inimaginables, las causas más lejanas, de cada disonancia que existe en ti.

Puedes comprender cómo actuar para desarmarla o transformarla, o dejar ir lo que es necesario.

En el silencio puedes recibir el Amor del Universo y Mis rayos de sanación.

Más allá de todo esto, el silencio ya es una sanación para tu corazón, una liberación para tu Alma.”

◇ *El Amor*

“... Con infinita dulzura te recuerdo cuánto el Amor todo lo permite, a todo crea espacio, todo atrae y dona, todo crea y disuelve.

Te recuerdo esto para que tú puedas estar seguro de que el Amor es la medicina indispensable para cada herida, es el medio de sanación más grande, más potente, es el bálsamo más dulce para cada herida.

El Amor es la expresión de la Luz, por lo tanto el Poder de la Luz se manifiesta a través del Amor.

Por ello el Amor te hace ser una sanadora, para ti y para quién te pide ayuda para sanar.

Todo lo que eliges usar para tus disonancias y las de los demás, envuélvelo con la Luz, dónalo con el Amor.

Y recuerda que todo lo que el Amor puede hacer ocurrir dentro tuyo y a tu alrededor, no es sólo el Amor que recibes, sino sobre todo el Amor que dones.”

# *Cómo elegir los medios y los métodos de sanación*

## *Comentario*

*Con la experiencia personal que he tenido sobre mí y con las personas a los que he donado las formas de sanación por mí conocidos, y a los que he estado cerca en las formas de sanación por ellos elegidas, he comprendido que no existe un medio o una forma de sanar justa o equivocada.*

*Por esto, sencillamente donamos nuestro conocimiento y nuestra experiencia, para que la persona que nos ha pedido ayuda para sanar, tenga más conocimientos y conciencias posibles para poder elegir qué es lo mejor para ella.*

*Solo ella puede elegir, y nosotros tenemos que estar muy atentos a no influenciar su elección de ningún modo.*

*Aunque le ofrezcamos algo milagroso, que podría sanarla al instante, en todo caso la sanación no ocurrirá si ella no está preparada, si no cree en cuánto le hemos ofrecido, si ha comprendido aquello que la enfermedad le está ayudando a comprender y a conocer.*

*Además he experimentado, que una técnica, una forma, un medio, puede completar anteriormente la sanación iniciada con las sanaciones anteriormente realizadas.*

*Éstas habían 'arado el terreno', habían ya donado el despertar o las conciencias que aquella disonancia debía llevar.*

*El último tratamiento utilizado completaba sencillamente la obra.*

*Si primera no hubiera ocurrido cuánto era necesario, también ese medio no habría sanado.*

*Esto me ha permitido comprender cuánto, después de la elección de querer sanar, de hacer todo lo posible, de aceptar lo que ella comporta, es necesaria también la aceptación de la posibilidad de que la sanación no ocurra enseguida.*

*Esto, naturalmente, sea para uno mismo como para las personas que deseamos ayudar.*

*Pueden existir muchos motivos que impiden la sanación hasta cuando no sean reconocidos, incluidos y disueltos.*

*Algunos de estos son:*

*- Si la disonancia tiene el objetivo de hacer comprender una lección, permanece hasta el momento de la comprensión de la misma.*

*- Si la disonancia es una coartada para no asumirse la responsabilidad de una determinada cosa o situación, la persona la retendrá, conscientemente o no.*

*- Si la disonancia es un medio para tener ventajas, o es un modo para volver a llamar atenciones, para recibir Amor, para hacer que alguien cuide de si, ella quedará hasta que la persona no elegirá de pedir todo esto de una manera más clara.*

- Si la persona enferma está en un momento de evolución por que no está lista a recibir ciertos tipos de tratamientos, o les mira de manera sospechosa, impide cualquier mejoría.

- Las disonancias pueden estar relacionadas con algo de lo Antiguo que tiene que ser concluido en los tiempos y en las forma requeridas, desconocidas para nosotros.

- Puede ser que en el diseño del Alma la sanación tenga que ocurrir con la ayuda de una determinada persona. Por lo tanto sólo ocurrirá en ese encuentro.

- Si una persona desea recibir tratamientos de médicos o terapeutas famosos, o usar métodos de sanación 'especiales', hará sí que la sanación no ocurra por métodos simples o naturales.

- Alguien también puede elegir de no sanar para confirmar la inutilidad de esa técnica o terapia para resaltar el fracaso del médico o del terapeuta.

Estos y muchos otros motivos os pueden ser también en caso en que la persona afirma que quiere sanarse a toda costa, demuestra de hacer todo lo posible, acepta cualquier propuesta y ayuda.

Es imposible conocer el interior de una persona... el Amor y el respeto nos piden de no desear tampoco de conocerlo...

Y en todo caso, la historia de un Alma permanecerá siempre desconocida para nosotros.

Con uno mismo es necesario una profunda y total integridad y el coraje para descubrir los motivos que impiden la sanación.

*Con los otros es requerida una disponibilidad total, acompañada del respeto y del desapego que permiten de observar lo que ocurre sin ningún juicio, interpretación y expectativa.*

*Así siempre dejaremos a todos libres, también de elegir no sanar...*

“... Haz todo lo que puedes, así Me permitirás de completar cuanto tú inicies.

Ningún paso puedo dar Yo por ti, ninguna acción, pero puedo alargar mucho tu paso, hacer que se convierta en grande incluso una pequeña acción que tú cumples.

Nadie que actúa por Amor puede invadir, puede obligar, puede actuar en el lugar del otro, ni siquiera por un buen propósito: esto es Amor, esto es libertad.”

“... Cada uno tiene que sentir en su corazón lo que en ese momento lo puede ayudar: y así en todo, incluso en la sanación.

Sólo así los medios y las formas pueden crear y permitir.



Junto a una elección hecha con el corazón, no con la mente, es necesario el coraje de aceptar y afrontar lo que los medios y las formas pueden crear o hacer aflorar, para permitir luego la sanación.

Muchas pueden ser las ayudas, los instrumentos y los medios. Es necesario que cada uno elija la suya, con serenidad, conciencia, atención, recordando que a menudo se deja de lado aquello que más sirve en ese momento, por temor a sufrir, a descubrir, a dejar ir.

A veces no se querría conocer la causa de la disonancia, porque se intuye que luego será necesaria una elección, un paso, una acción.

Estos temores también pueden ser inconscientes, y hacen volver la mirada hacia otro lugar, hacen que se tomen otras herramientas creyéndolas menos dolorosa, aun sabiendo que requerirán mucho más tiempo.

A veces sanar lentamente lleva a sufrir por más tiempo y puede ser más doloroso.

Una herramienta aparentemente ‘suave’ puede ser en realidad mucho ‘afilada’, un modo aparentemente simple puede ser muy intenso.

En todo caso es necesario dejar libres en la elección, recordando que en cada uno existe siempre la fuerza necesaria para afrontar todo lo que una sanación requiere.

Y cualquier cosa un instrumento o una forma pueda crear, podrás vivirlo con serenidad, con dulzura, llamándome a tu lado, colaborando conmigo, permitiéndome el todo, envolviendo cada cosa con la Luz, haciendo todo con el Amor.”

“... En las sanaciones es necesaria la confianza total pero no tiene que existir la expectativa.

Y en todo caso, siempre serás tú a sanarte...

Y descubrirás no es la sanación en sí misma la que sana, sino todo lo que existe dentro de ti, lo que eliges con integridad, y cómo actúas.”

“... Antes de actuar de cualquier manera en tu cuerpo, en tu corazón, llámaMe a tu lado. Así puedes actuar, o permitir a alguien de actuar, con Mi ayuda, de llevar la Luz necesaria, de envolver el todo con el Amor que permite la sanación.

Por cada cosa que lles sobre tu cuerpo o dentro de él, haz descender primero tu Luz con tus manos, envuélvelo con tu Amor, y luego pídeMe la Luz y el Amor allí necesarios.

Cuándo lles las manos sobre tu cuerpo, siente sobre ellas Mis manos. Luego visualiza que el sol entra en aquella parte del cuerpo junto a Mis rayos que allí haré penetrar.

Siente y visualiza esto incluso sobre lo que lles sobre tu cuerpo o dentro de él.

Haz esto naturalmente y visualízalo incluso cuando dones tus sanaciones a otros ‘Corazones’.”

*Aceptarse a sí mismo y a los demás*

*Aceptar las disonancias y las  
dificultades*

Pregunta:

*He comprendido que no sólo no acepto mis disonancias,  
tampoco a mí misma.*

Respuesta:

“Cierras los ojos, abre el corazón, y siente cuánto te quiero, cuánto siempre te acepto incondicionalmente, totalmente, ininterrumpidamente.

Sintiendo esto, no puedes que amarte y aceptarte.

Así descubrirás no sólo cuanto eres amada y aceptada por Mí, sino también por otros ‘Corazones’.

Es difícil sentir esto de alguien si primero no te aceptas y no te amas como eres, lo puedes ver pero no sentir.

Para crecer es necesario primero aceptar aquello que te hará crecer, y aceptar que el crecimiento continuará hasta cuando tú lo querrás.

No puedes continuar el Camino hacia tu meta si no observas donde te encuentras en ese momento.

Si esto humildemente reconoces y aceptas con Amor y alegría, continuarás tu Camino y continuarás tu crecimiento en el Amor y en la alegría, siempre te aceptarás con serenidad.  
Y para todo es así, y en todo será así.”

“... El crecimiento, la transformación, el cambio, la sanación, requiere decisiones, concientización, responsabilidad, pasos y acciones, pero ante todo aceptación.

Viene entre Mis brazos y déjate envolver por Mis alas. Siéntete una niña amada y protegida.

Siente cuánto eres aceptada por Mí que te llevo dentro de Mi corazón, y en él te envuelvo con todo Mi Amor.

Piensa, visualiza y sientes esto: entonces será más fácil aceptarte a ti misma y todo de ti, aceptar las heridas del corazón, las disonancias del cuerpo, reconocer las partes a iluminar o a transformar que están creando aquellas disonancias”

“... De tu corazón no todo ha salido, en tu corazón no todo ha sanado: acepta esto con serenidad y no lo combatas.

Pero no pienses en lo que tiene que salir de tu corazón, en las heridas que existen en él, en las partes que requieren ser iluminadas, transformadas, que se deben dejar ir.

Sonriendo, observa en cambio, todo lo que resplandece en ti, todo lo que estas manifestando a tu alrededor, tu Esencia luminosa, tus colores, tus perfumes.

Así no habrá temores, no te sentirás frágil, y sabrás aceptar todo, sanar, transformar y dejar ir, con paciencia, serenidad y Amor.

Dona Amor, expresa tu Esencia, manifiesta tu Luz, alégrate por el coraje que tienes, por la fuerza que existe en ti: todo ocurrirá dulcemente.”

Pregunta:

*Estoy luchando desde hace mucho tiempo contra esta enfermedad pero no logro sanar.*

Respuesta:

“No luches más, sino mírala con Amor y acéptala con serenidad.

Esto te permitirá reconocer su significado, comprender el mensaje que está trayéndote, lo que el Alma te quiere decir a través de ella.

Es importante que no la rechaces, que no intentes reprimirla o ahogar lo que te está diciendo.

Lleva las manos al corazón, alza la mirada al Cielo, expresa gratitud por ella, por lo que la sanación te traerá, y pídeMe de ayudarte.

Todo ocurrirá si dentro de ti existe la gratitud profunda, la aceptación total, la serenidad en tu acción, la alegría por las ofrendas que aquella disonancia, aquella dificultad, te traerá indudablemente.

No temas nunca nada de ti o de aquello que existe en ti, no juzgues nunca nada y ama todo, convencida de que detrás de cada nube el sol siempre está.”

## *Sugerencias*

*Con alegría te dono estos dos juegos que pueden ayudar en la aceptación de uno mismo.*

- *Mírate en el espejo, di tu nombre y, sonriendo, expresa la imagen reflejada, (a ti):  
Amor, admiración, orgullo, dignidad, por la Luz que existe en ti, por todo lo que ya eres, ya haces, ya expresas, ya donas, por cuanto ya amas, ya ayudas.*

-----

- a) *Visualiza delante de ti a tu Ángel que te sonríe y te miras con Amor, admiración, orgullo, y escúchalo: permite que te diga todas las cosas bonitas que te gustaría escuchar decir sobre ti.*
- b) *Haz la misma cosa visualizando delante de ti alguien que conoces.*

- c) *Ahora hace esto visualizando delante de ti a muchas personas.*
- d) *Ahora visualízate sobre un escenario: siente el público que te aplaude y te expresa cuánto eres maravillosa, buena, grande, guapísima, siente que te dice cuánto es importante todo lo que sabes hacer, y lo que estás haciendo.*
- e) *Hecho esto, sonríe a tu Ángel, a esta persona, al grupo de personas, al público, y agradéceles por las verdades que han expresado, por su reconocimiento y apreciación, por su Amor.*



## Comentario

*Pienso que solamente cuando nos aceptamos a nosotros mismos, en todo, aceptamos cada cosa que ocurre dentro y alrededor nuestro, logramos luego aceptar realmente a los demás, en todo y en cada momento.*

*Se dice que es más fácil aceptar y perdonar a los demás que a nosotros mismos, pero a menudo no es así.*

*Si observamos con integridad, veremos que no aceptamos siempre totalmente a una persona, en cada situación.*

*Nos es difícil aceptarla con Amor cuando nos hace de 'espejo' porque refleja una parte nuestra que todavía no aceptamos o no queremos reconocer, aunque comprendemos que esta es una ayuda para nuestro crecimiento.*

*Todavía más cuando es un 'espejo hablante', y nos dice las cosas que no queríamos escuchar, incluso sabiendo que son verdades y que pueden ser mensajes de ayuda.*

*No es fácil aceptar serenamente a una persona cuando rechaza una ayuda nuestra o pisotea una ofrenda nuestra, especialmente si antes nos la había solicitado.*

*No es simple aceptar con desapego sus acciones que la alejan de la sanación o de la meta, después de que nos ha pedido ayuda para lograrlo.*

*Es aún más difícil si para hacer esto, hemos donado mucho tiempo y energía, hecho todo lo posible, e incluso hemos renunciado a nuestras necesidades.*

*No siempre logramos permanecer distantes cuando la vemos sufrir porque no hace los pasos o las acciones necesarias, incluso aquellas fáciles.*

*No es simple aceptarla con compasión cuando se queja de lo que no tiene, de lo que no logra a hacer o alcanzar, mientras que vemos que todo pudiera tener, hacer y alcanzar, si pusiera en práctica sus conocimientos.*

*Para llegar a la aceptación total es necesario recordar que cada uno es libre en todo, también de sufrir.*

*Es libre de perder lo que tiene, de no recibir lo que está buscando, de ser como no desea y realmente podría ser.*

*Aún más lograremos aceptar a todos si los vemos cómo Almas que están ayudándonos a aprender el arte del donar, del ayudar, del expresar el Amor incondicional.*

*Si recordamos esto, y lo sentimos en lo más profundo de nuestro ser, podremos agradecer a todos por todo, incluso cuando nos rechacen o reaccionen violentamente contra nosotros, justamente por aquello que les hemos donado, por cuánto los hemos amado.*

*He aquí porque la aceptación lleva a la gratitud, y ambas conducen a la serenidad.*

*Y atraen siempre grandes ofrendas.*

# *Agradecer*

“... Las puertas cerradas que encuentres, si las abres, pueden revelarte un mundo mágico, los obstáculos pueden traerte luego una infinidad de ofrendas, las disonancias de tu cuerpo pueden hacerte descubrir comprensiones y sabidurías.

Por ello, cuando encuentras una dificultad, descubres una herida del corazón, o tu cuerpo manifiesta una disonancia, agradece ante todo con intensidad, dirigiendo tu mirada al Cielo, sonriendo a todo lo que de grande, de bonito y de mágico, ya existe detrás y está llegando a ti.

Esta gratitud hará abrir las puertas más inexpugnables, hará que se derrumben las paredes más fuertes, te llevará a superar las dificultades más grandes, te llevará a la sanación y a la transformación en todo.

Agradecer ante todo, lleva a la aceptación, a la comprensión, a la visión total, a la transformación, a la sanación, y nos hace dar los pasos necesarios, las acciones requeridas.”

## *Comentario*

*Parece absurdo dar las gracias por lo que no nos gusta o está haciéndonos sufrir, por lo que no queríamos, o que está impidiéndonos algo, o está cambiando nuestros programas.*

*Pero realmente dar las gracias por cada cosa y ante todo, crea y permite lo inimaginable, lo que creemos imposible.*

“... La aceptación de todo y de todos, hecha con Amor, la gratitud alegre, el compartir humildemente las dificultades que encuentras para aceptar y ser agradecida por todo, lleva a lograr grandes conquistas, completa de prisa muchas sanaciones, incluso la sanación de lo Antiguo, y permite la llegada de nuevas ofrendas para ti misma y para los demás.

Continua a aceptar con Amor, a agradecer con alegría, a sonreír a todo y a todos, ininterrumpidamente, permanece despegada de todo, de todos, y de ti mismo, mantén la mirada al Cielo, a la meta de tu Alma: vivirás alegre por las magias que ocurrirán, inimaginables ahora para ti, te sentirás transportada por la ola del Amor que te llevará alto, que permitirá a tu Alma de volar libre en el Cielo.”

## *Recuerda que:*

- *Las dificultades son:*
  - *herramientas que dan forma,*
  - *entrenadores que transforman,*
  - *medios para extraer lo que existe dentro,*
  - *la posibilidad de manifestar la Esencia luminosa,*
  - *peldaños para subir siempre más alto,*
  - *espejos para reflejarse,*
  - *bancos de prueba,*
  - *maestros de vida.*
  
- *Para superar las dificultades es necesario deponer las armas de la mente y abrir la puerta del corazón.*
  
- *Para cada problema existe una solución,  
para cada pregunta existe una respuesta,  
por cada derrota existe una victoria,  
por cada fracaso existe un éxito,  
por cada final existe un inicio.*

*Observar el pasado para sanar,  
comprender, perdonar, amar*

“... Si quieres, te acompañaré con Amor a ver una bonita película: tu vida.

Con alegría te enseñaré cómo observarla.

Una fuerza nueva te donaré para que tú puedas hacerlo sencillamente y serenamente.

Permitirás así el despertar de una grande fuerza que saldrá de ti mientras harás esto.

Comprenderás así que todo lo que existe en ti y a tu alrededor, forma parte de una película que todavía no ha terminado.

Verás las imágenes de una manera nueva y con una luz nueva, porque ahora has traído a tu vida una nueva luz.

Cuando ves una película que te gusta mucho, vives emociones intensas, incluso sabiendo que es una película: esto es lo que ocurre en la vida, esto es la vida.

En algunas imágenes nos detendremos para observar mejor, para poder coger la esencia de aquella situación experimentada, de aquella experiencia vivida, de aquel encuentro ocurrido.

Nos detendremos para comprender si allí es necesaria una sanación o una transformación, si puedes obtener una enseñanza o recibir una comprensión.

Así podrás aprender y comprender lo que no has aprendido y comprendido ni mientras estabas viviendo aquella situación, aquella experiencia, aquel encuentro, ni después.

Llevaremos Luz al pasado para aumentar la Luz en el presente, para llevar aún más Luz en el futuro.

Una parte de ti te empujará a mirar junto a Mí esta película y a volverla a ver muchas veces, porque es atraída de ello, porque intuye todos las ofrendas que existen detrás.

Una parte te empujará en cambio a escapar lejos, porque teme descubrir cosas que pueden hacerte sufrir todavía más, o c las heridas.

Una parte te empujará a venir Conmigo, porque sabe que recorreremos el camino que te conduce dentro de ti para descubrir tu belleza, tu grandeza, tus tesoros, tu Esencia de Alma Luminosa, de Hija de la Luz.

Una parte te llamará en cambio hacia otros caminos, hacia otros lugares, sintiendo que el camino hacia uno mismo es el más pesado, aunque sabe que es el más bonito, el más rico de ofrendas y magias.

Una parte te hará sentir demasiado frágil y débil para poder ver la película junto a Mí. En esos momentos llámaMe, y con la esencia del Guerrero de Luz, di:

*– No soy frágil, no soy débil, sencillamente siento mi corazón frágil y débil, pero ahora con mi fuerza lo sanaré y lo haré fuerte – .*

Di esto en voz alta para escuchar toda la fuerza que existe en ti, que te permitirá de observar la película sin sufrir, sin desear de escapar, que te llevará a amarla y a descubrir cuánto es bonita.

Después que toda la película habrás vuelto a ver junto a Mí y todo habrás comprendido, transformado, sanado, te sentirás mucho más fuerte, sentirás que no temerás más nada de lo que en la película de la vida vivirás, sintiendo que en realidad la vida es una película.

No huirás de nada, ya no reprimirás los sentimientos y las emociones, todo lo afrontarás con entusiasmo, vivirás con intensidad.

Es así que vivirás la vida como una niña que está jugando, descubrirás tu grandeza, permaneciendo humilde.

Alegre alargarás la mano hacia Mí y correrás feliz hacia las aventuras que la vida te donará.”

Pregunta:

*Temo de hacer esto porque todavía sufro cuando afloran los recuerdos de lo que he sufrido por mis padres. Temo de no haberlos realmente perdonados...*

Respuesta:

“Como una niña ven a Mis brazos para observar junto a Mí aquellas partes de la película que has vivido con ellos.

Sonreirás a ellos y a tus padres, porque descubrirás cuánto también tú ahora estás protegiéndote y defendiendo con los mismos medios, modos y expresiones usadas por ellos.

Con facilidad descubrirás las raíces, las causas, los temores, las necesidades, que han llevado a aquellas expresiones, a usar aquellos medios.

Con simplicidad te desapegarás de ellos, con alegría comprenderás que ellos no necesitaron protegerse y defenderse, como en realidad no lo necesitas tú.

Descubrirás cuánto aquellas expresiones, aquellos modos, aquellos medios, no protegen en realidad, no defienden, sino



que impiden al Amor de satisfacer el corazón, a la Luz de hacer resplandecer la Esencia, a Nuestras ofrendas de llegar.

Es así que comprenderás a tus padres y aún más los perdonarás, los querrás como Almas que te han donado una gran oportunidad de crecimiento y evolución.

Resurgirán sí otras bellezas tuyas.

Sabrás donar nuevas ayudas, porque todo esto te permitirá de intuir aún más lo que puede existir detrás a cada expresión y acción o no expresión y no acción.

Donarás las sabidurías que tu vivencia ahora puede donarte, y éstos son las ofrendas más bellas, son las ayudas más grandes.”

# *Lo cotidiano como medio de sanación*

“... Lleva tu atención al lugar dónde te encuentras, lleva conciencia en todo lo que haces y vives, observa con desapego las emociones que existen en tu corazón, las sensaciones que experimentas.

Todo puede ser un medio para comprender las raíces, las causas, las motivaciones, los objetivos, de las disonancias del cuerpo, de los sufrimientos del corazón.

Además de poder coger todo esto, puedes intuir el modo y el medio que usar para sanar, para desarmar, para transformar.

Los lugares pueden despertar sensaciones ya conocidas.

Los sonidos, las imágenes, los perfumes, pueden ayudar a recordar.

Las palabras pueden contener Nuestros mensajes, más allá de las fuentes de donde provienen.

Un atleta cuando se prepara a una competición no piensa en otra cosa, no lleva su mirada más allá de su campo de entrenamiento, no se pierde en los recuerdos del pasado o en los pensamientos por el futuro, todo lo contrario, vive intensamente su entrenamiento, está ininterrumpidamente atento a su preparación.

Si vives la cotidianidad así, sabrás vivir conscientemente las sensaciones y las emociones, podrás descubrir para recordar, para intuir, para recibir.

Y además de aquello puede llevarte a la sanación, puedes aprovechar ocasiones de crecimiento, puedes aprender lecciones nuevas, puedes recordar sabidurías antiguas.

También esta es una manera para alejar la mente, limpiar los ‘antenas’, afinar los sentidos.

Cuando el corazón será vaciado de todo aquello que no es Amor, no es Luz, no es alegría, la Luz tendrá la posibilidad de hacerlo fuerte y de hacerte fuerte, el Amor podrá colmarlo y podrá satisfacerte totalmente.

Así te será más fácil percibir y comprender lo invisible y lo ‘sutil’ de todo.

Incluso si no has vaciado completamente tu corazón, tú compórtate igualmente como ahora te he sugerido, porque esto te lleva a lograr la satisfacción del corazón, la libertad del Alma.

Y como ves, no queda espacio para los recuerdos del pasado, para las ansiedades del futuro, para las ilusiones del mundo, sólo para soñar lo que te está esperando.”

“... Cuando dos ‘Corazones’ se encuentran mucho puede ocurrir, nacer y concluirse.

Las Almas se encuentran para crecer y evolucionar juntas, para iluminarse cada vez más la una con la otra, para sanar juntas, para concluir lo que en otros viajes han iniciado juntas.

Muchas veces ocurre que se hacen más viajes para concluir aquello que no se ha concluido cuando existía la oportunidad.

Esto es debido porque en ese momento no se ha prestado la atención necesaria, no se ha vivido con conciencia, no se ha

comprendido cuánto ha ocurrido, no se ha hecho lo que era necesario.

Si no se vive con atención y conciencia, las ocasiones no crean lo que pueden crear, no cierran, no concluyen, no desarmen, lo que es posible.

Y por lo tanto la sanación que podría ocurrir en ese momento, no ocurre.

Por ello, presta siempre mucha atención a los encuentros que haces, toma todo lo que surge, lo comprendas o no.

Siente los encuentros como ofrendas de Amor, incluso si en ese momento no sientes Amor hacia quien encuentras, o sientes sentimientos muy diferentes al Amor.

Si ese encuentro tiene un objetivo, si forma parte del diseño del Alma para lograr una sanación, esta sucederá cuando estés preparada, cuando sea el momento justo, lo recuerdes o no.

Si sientes la certeza total de que realmente es una ofrenda, sentirás también el Amor, porque en realidad todo lo que lleva a sanar, a crecer, son ofrendas de Amor.

Y como siempre, para sentirla tal, no debe existir la mente ni siquiera por un instante, sólo el corazón, y el silencio que permite de comprender muchas cosas.

LlámaMe y siénteme a tu lado para ayudarte a vivir todo.

Aferrada a Mi será mucho más fácil sentirte un Alma que encuentra otras Almas, ver a todos como Almas en camino, relacionarte como un Alma que ha elegido el Amor y la Luz.

Y así te acercarás cada vez más al Amor de Almas.”

“... Los sentimientos no luminosos y de no amor, impiden al Amor de fluir, a las ofrendas del Amor de llegar.

Limitan tu expresión y la del otro, obstaculizan el logro de todo lo que os podía ser.

Estos sentimientos impiden de comprender o de intuir el motivo de aquel encuentro, de aquella relación, por lo tanto hacen perder aquella ocasión.

Te siempre tu corazón libre de estos sentimientos, tenlo ligero, observando con claridad todo lo que contiene para tener una visión clara.

Así sabrás cómo actuar para hacer que en tu corazón sólo exista Amor, Luz, alegría, paz.

Cada uno es un 'espejo' viviente para alguien, porque permite al otro de descubrirse a sí mismo.

Esto puede ayudarte a no juzgar y a no culpabilizar a nada ni a nadie.

Aprenderás a querer ese 'espejo' que está recordándote que todo aquello que de él te crea dificultad, existe también en ti.

Puede ser en una pequeñísima parte, o expresado por ti de manera muy diferente.”

## *Crear cambios*

“... Cuando sufres, cuando la sanación no llega a pesar de tus esfuerzos, observa si puedes cambiar algo de tu alrededor.

Muchas veces los cambios externos permiten cambios internos y viceversa.

Una disonancia puede ser una ayuda para hacerte llegar a lugares mejores para ti y para tu crecimiento, o para ayudarte a comprender que el lugar dónde vives ya cumplió su ciclo, sirvió para las etapas que has logrado.

Lugares nuevos, imágenes y perfumes nuevos, pueden crear la sanación.

Puede ser necesario un gran cambio: de trabajo, de lugar, de manera de vivir.

Puede ser un pequeño cambio o un cambio en pequeñas cosas, que crea en ti el terreno fértil por la flor de la sanación.

Puede bastar una conciencia nueva para llevarte a cambiar una actitud, una manera de comportarte, de reaccionar.

Esto te hará sentir, ver y vivir todo lo que te rodea de manera nueva, como si todo hubiera cambiado, aunque en realidad nada de tu cotidianidad o de lo que está a tu alrededor ha cambiado.

Tendrás la confirmación de que nada en la vida tiene un significado igual para todos ni se vive de la misma manera: todo depende de cómo se reacciona ante las personas, en diferentes situaciones, en todo lo que se vive.”

## *Actuar con intensidad*

“... Cuando hayas comprendido qué es lo que la sanación requiere, actúa intensamente, porque la intensidad en los pasos, en las acciones, lleva a grandes sanaciones, lleva a lograrla rápidamente.

La intensidad expresa tu deseo de sanar, y esto moviliza grandes energías dentro tuyo y alrededor tuyo.

La intensidad Me permite de actuar intensamente contigo y en ti, y de completar así todo lo que has iniciado.

No temas si sientes que dentro de ti se están movilizando muchas cosas y muy rápidamente.

Ama todo cuánto está ocurriendo, recordando que la intensidad disminuye el sufrimiento que puede existir en la sanación cuando toque las heridas.”

# *Pedir ayuda: por qué es necesario y cómo pedirla*

## *Comentario*

*A menudo la necesidad de un auxilio externo nace de la elección del Alma por aprender y experimentar la humildad del pedir.*

*Pero no siempre la dificultad en el pedir viene de la falta de humildad.*

*Puede existir una resistencia sutil por los sufrimientos experimentados, pueden existir miedos por los rechazos recibidos en esta vida o en lo Antiguo.*

*Cada uno tiene que hacer sus propios pasos, sus propias acciones, pero también serenamente saber pedir ayuda en el hacer, contención en el caminar.*

*He aquí dónde está la grandeza de la humildad.*

*A menudo se experimenta una gran alegría en donar ayuda, en sanar con las propias manos, pero cuando se tiene en cambio necesidad de ayuda, de sanación, se puede tener dificultad para pedirla con la misma alegría y serenidad.*

*Mientras puede existir la misma alegría y la misma fluidez, tanto en dar ayuda, en pedirla, como en el aceptarla.*



*Esto lleva a permanecer abiertos, y a comprender qué puede existir tras un pedido de ayuda, o detrás a un no pedido de ayuda, detrás de la dificultad en recibirla, o de donar contención y Amor.*

*Se puede descubrir lo que crea la ansiedad por querer donar a toda costa, ayudar, sanar, más allá que exista o no el pedido, y no se observa si realmente existe el deseo de recibir cuanto se quiere dar.*

*A veces una persona no desea recibir lo que le es propuesto con insistencia, pero lo acepta porque teme que su rechazo pueda hacer sufrir.*

*Esto es invadir y no respetar la libertad de los otros y sus tiempos, es crear ulteriores dificultades.*

*He aquí porque el ayudar es un arte, el pedir ayuda es una experiencia importante para todos, es indispensable para quien desea ayudar.*

Pregunta:

*He hecho mucho por mi sanación del corazón, pero no logro completarla: ¿necesito quizás la ayuda de alguien?*

Respuesta:

“Mucho ya has permitido, y cada cosa que has hecho ha dado un gran resultado, más allá de lo que ahora ves, y por ello debes sentirte orgullosa y alegre.

También puedes continuar sola, pero los tiempos serán diferentes, y puede existir el riesgo de no quitar todo lo que es necesario.

Imagina de tener una herida abierta: puedes sanarla incluso sola, pero piensa cuánto te será difícil resistir al dolor que sentirás entrando en la herida para limpiarla de todo, y para poner cuanto en la herida sea necesario.

Existe por lo tanto el riesgo que el dolor haciendo esto te haga cerrar los ojos, y de esta manera tú no vayas tan profundamente en ella.

He aquí porque un cirujano sabe sanar más y mejor las heridas de los otros...

Y quién tiene la herida, si se encomienda al cirujano, siente menos dolor y emplea menos tiempo para sanar.

En las sanaciones del corazón, los temores pueden ser tan grandes que impidan comprender y ver además las cosas más simples.

Por ello os recomendamos de pedir siempre ayuda a Nosotros, para poder iluminar, comprender y actuar.

Cuando no existen heridas, no existe algo Antiguo que modificar, sanar, cerrar, es simple comprender incluso las cosas más difíciles.

Mientras las heridas, las dificultades, los temores, pueden opacar la comprensión total e impedir la visión completa.

Pueden impedir usar completamente y hasta el final las herramientas que se han elegido para arar el propio terreno, las formas para llegar a la sanación.

He aquí porque la ayuda donada tiene que ser afectuosa, intensa, continua, incluso cuando quién la recibe cierra los ojos por el dolor, o quisiera escapar.

Los estímulos por continuar tienen que ser siempre muy sosegados, para que todo sea hecho serenamente y con el entusiasmo de conquistar lo que la sanación permitirá.”

Pregunta:

*¿Exista una manera especial para pedir ayuda?*

Respuesta:

“Lleva las manos al corazón, mira el Cielo y pídeMe, con palabras simples de niña, todo lo que tu corazón, tu cuerpo, necesita en ese momento, todo lo que tu Alma necesita para ser libre de volar.

Y luego ve serena y alegre, segura de que todo lo que es necesario llegará.

Todo lo que puede hacer fluido tu camino lo llevaré, y nada es imposible a la Luz.

Si eliges de realizar ante todo el diseño de tu Alma, a cada pedido de ayuda, por cualquier cosa, al final di:

– *Si esto está bien para mi Alma* – .

Y si en lo que pides están involucradas otras personas di:

– *Si esto está bien para mí y para estas Almas* – .

Si has hecho todo lo posible y tu pedido es intenso, acompañado por un Credo total, es concluida así, permanecerás serena más allá de que ocurra o no cuánto has pedido.

Tendrás la certeza que si tu pedido no es atendido, es porque éste obstaculizaría tu crecimiento, impediría el diseño del Alma, o llegará más adelante, tan pronto como sea más oportuno para ti.”

“... Y mientras juntos iremos a recoger las espigas doradas ya listas para ti, quitaremos también aquello que entre las espigas existe, y que impide a las espigas de crecer completamente, a las flores que entre las espigas están, de florecer totalmente, de donar intensamente su perfume.

No pienses en esto, mira sólo las espigas que tendrás entre las manos, embriaga tu mente con los perfumes de las flores que recogerás Conmigo.

Mientras tú guadañas el trigo, Yo sacaré aquello en el trigo no tiene que estar, aquello entre las flores no puede quedar.

A esto piensa, hace esto, cada vez que descubres que hay algo que quitar.

Si se piensa en lo que hay que quitar, si se trata de quitar aquello no está bien, se pueden arrancar también las flores y las espigas.

Mientras que si uno está atento a recoger las espigas y las flores, si la mirada está allí, si uno se regocija haciendo esto, entonces Nosotros podemos limpiar el trigo y liberar las flores. Si piensas en lo que hay que extirpar, no puedes coger lo que te es necesario, no podrás saborear aquello que de dulce, de bonito, allí existe para ti, no sabrás alegrarte por el trigo y por las flores.

Esta conciencia es necesaria para comprender que todo existe en la vida, que todo se puede esconder, incluso entre el trigo y las flores.

Pero tú piensa siempre que es tiempo de recoger, así no sufrirás por lo que debe ser quitado.

Recuerda que en realidad, detrás de todo lo que parece no bueno, pueden esconderse campos de trigo llenos de espigas doradas.

Y todavía no conoces el trigo del Alma, por lo tanto ni siquiera las flores del Alma, que junto al trigo puedes recoger.

Y cuando con Nosotros se cosecha, se siembra contemporáneamente, para que vuestras manos se llenen de granos y de espigas doradas, de aquellas que el Cielo os donará.

Quien recoge Nuestro trigo, elije el único alimento del Alma.

Quien elige Nuestras flores, elije conocer las flores del Alma.

Quien elige Nuestras semillas de Luz no puede más que recoger haces de Espigas de Luz, de Amor, de alegría.

Observa cómo para sembrar, el ritmo puede ser dulce y el cuerpo erecto, pero siempre para recoger el trigo, o para preparar la tierra para las semillas, nos debemos inclinar y acercar a la tierra.

Este acercarse a la tierra nos vuelve humildes: he aquí por qué con humildad se prepara la tierra, con humildad se va a recoger.

Si se recuerda que para arar y para recoger estamos inclinados, cuando se siembra se lo hace con esa humildad que en esos momentos se ha conocido.”

“... Estás permitiendo a una parte de ti de desmoronarse, a una parte de ti de fluir aún más: por ello sientes emociones diferentes, a veces incluso contrastantes.

No intestes comprenderlas, solamente escucha lo que están diciéndote, lo que dentro de ti está ocurriendo.

Si quieres comprender, llamas a la mente. Y ella reconstruirá lo que está desmoronando, creará tormentas para obstaculizar aquello que ahora quiere fluirte en ti.

Todo cuánto sea necesario comprender, lo comprenderás con el corazón, en el momento justo.

A la mañana puedes decir a tu Alma, a tu corazón, a Mí:

*– Elijo reconocer todo lo que puedo cambiar, aquello que para mí Alma está bien transformar, para mi corazón iluminar.*

*Elijo hacer todo lo que sea necesario, incluso luchar.*

*Ayúdame a comprender todo con el corazón, cuando es bueno para mí – .*

De esta manera darás a Mí, a tu Alma, la posibilidad de crear situaciones y encuentros para que todo suceda, y sí que tú corras el riesgo de detenerte para comprender con la mente.

Si sientes que la mente desea hablarte, detente y haz silencio.

Sonriendo, escucha aquello que desea decirte, observa todo dentro y fuera de ti: simplemente permaneciendo allí, en silencio. La mente dejará de hablarte, y he aquí que con el corazón comprenderás aquello que en ese momento es necesario que tú comprendas. Sentirás grandes alegrías viendo aquello que se está desmoronando, aquello que está fluyendo, sintiendo que tú eres el artífice de todo esto.”

## *La expresión del corazón*

“... Existe una parte de ti que requiere sanación, existe una parte que requiere la expresión de aquello que existe en el corazón.

Ambas se deben unir para permitir la disolución de todo.

Y esto sucede siempre con la Luz y con Nuestra ayuda.

La expresión requiere un gran compromiso, una profunda humildad, a veces mucho esfuerzo, y la acción personal.

Sanar con la Luz requiere el abandono, la fe, y encomendarse.

Pedir lleva siempre a un crecimiento en humildad.

La expresión del corazón requiere de abrir totalmente la puerta del corazón.

Todo esto permite luego permanecer abiertos.

Es como quitar la llave a una puerta para impedir que se pueda cerrar nuevamente.

La expresión del corazón lleva a una humildad aún más profunda: aquella de aceptarse y aceptar todo, incluso aquello que no se querría contactar más, sobre todo cuando se van a tocar heridas del pasado y del Antiguo.

El valor de la expresión del corazón está en el ser un gran medio de crecimiento en la humildad, en la abertura, en la aceptación, en el abandono, en el encomendarse.

Es por ello que permite grandes sanaciones.

Se puede medicar una herida con todos los ungüentos y las sustancias mejores, pero si antes no se quitan los granos de



polvos que dentro contiene, a veces invisibles, aquella herida nunca podrá sanar.

Mientras, si se tiene el coraje de abrirla, de limpiarla profundamente, incluso haciéndola de nuevo sangrar, luego ella se cerrará para siempre.

Para comprender la importancia de la expresión observa un cubo lleno de agua: si estuviera vacío y lo quieres llenar con agua límpida, suficiente con que se la viertes dentro.

Pero si ya está lleno de agua no límpida, si contiene arena y no quieres vaciarlo antes, tienes que verter mucha más agua para hacer salir toda la arena.

En todo caso puede existir el riesgo que algún grano de arena quede, y que por lo tanto aquella agua no será completamente pura.

La mente no quiere abrir nunca las puertas del corazón, ni vaciar los ‘cubos’.

El corazón a menudo teme esto, sin embargo el Alma siempre impulsa para hacer esto, para conducir a la libertad, a la alegría, a la paz, para permitir las sanaciones.

He aquí porque a veces es necesario ir más allá de lo que el corazón siente, y, con coraje y determinación, elegir ante todo de seguir al Alma.”

“... La expresión del corazón prepara la tierra para que puedan brotar las flores más bellas.

Cuándo inicias a romper un terrón, a menudo sólo después de haberla rota, te percatas que junto a ella existen otros terrones que remover.

Y muchos terrones creados en el pasado de este viaje, pueden tener origen en lo Antiguo.

Por ello el Alma elige de recrearlos en este viaje, para ir más allá, para cerrar o superar eso Antiguo que en otras vidas no ha sido cerrado o superado.

Un desafío se puede presentar muchas veces, en muchas vidas, hasta que no sea superado.

Por lo tanto, con serenidad, rompes el terrón que tienes entre las manos, sabiendo que es la expresión y la consecuencia de un algo sucedido o hecho.

Y no importa si es del pasado de esta vida, o de otras vidas.

He aquí porque es bien difícil, a veces imposible, comprender todo, dar una explicación a todo.

Aquello que es necesario, es abandonarse y decir:

*– Elijo sanar lo que recuerdo, elijo transformar lo que sabré reconocer, y permito que esto ocurra, incluso teniendo raíces en lo Antiguo – .*

Luego, pídeMe ayuda para hacer todo.

Y está segura que con esta tu elección, con éste permitir, con el pedido de ayuda, todo ocurrirá.

Naturalmente si harás que esta elección vaya acompañada por las acciones y los pasos necesarios.

Y todo en ligereza, sabiendo que Yo concluiré aquello que inicias, también lo que no comprendas o no recuerdes, o está bien que no recuerdes.”

## *Compartir, donar, recibir*

“... Y recordando que el temor a sufrir todavía, oscurece a veces la visión total de la causa de una disonancia, elige con alegría compartir tus sensaciones, las emociones, las comprensiones y la concientización adquirida.

Las puedes escribir primero: esto puede ayudarte a esclarecerlas, a desarmar mucho gran parte de lo que requiere ser desarmado, y confirmarás tus sentimientos, tus intuiciones.

Cuando las compartes, das espacio a tu Niña interior: ella lo hará con la sencillez y la ligereza que la expresión requiere, sin temer ningún juicio.

Haz esto con quien sientes que puede escuchar con Amor.

En el momento en el que dirás:

– *Siento esto, experimento esto...* –

estarás en el presente, y no podrás estar en el pasado o en el futuro.

Así desarmarás aquello que existe en ese momento, iluminarás aquello que no es claro en ese momento.

Esto permitirá de desarmar e iluminar incluso el pasado y lo Antiguo que detrás pueda esconderse.

Si por temor llevas tu atención hacia el pasado o el futuro, no actuarás en el presente.

Solo en el presente existe la acción, la comprensión que lleva a la sanación.

Y la expresión continua del presente, abre el corazón al Amor, atrae al Amor.

Recuerda de llevar solo la niña en cada expresión tuya, porque los niños saben mirar el presente y luego indican el Cielo. ”

“... Para compartir no busques a quién ha sido sanado, a quién es sabio, a quién tiene muchos conocimientos, busca un ‘Corazón’ simple que te sepa escuchar con Amor, sin nada que juzgar.

Mientras compartes piensa que estás donando, porque cada cosa que expresarás puede ser una ofrenda de Amor, un medio de comprensión, una conciencia, para ese ‘Corazón’ que está escuchándote.

Pidiendo ayuda, donas al otro la posibilidad de ser un medio de la Luz para llevarte en ese momento lo que necesitas.

Recordando esto, la expresión, el compartir, puede ser fluido, sereno y simple.

Y sentirás todos los encuentros como encuentros de Almas que se ayudan recíprocamente.

Es solo la mente que complica las cosas, es sólo el ‘ego’ que impide la simplicidad de los niños en el abrir el corazón, en pedir, en dar.”

## *Embriagar la mente*

“... Con Amor llevo a tu corazón flores de primavera, flores con colores y perfumes intensos.

Regocíjate mirando los colores, embriagados con los perfumes que llevan alegría al corazón: así la mente poco a poco se adormecerá.

Y con la mente adormecida será más fácil abandonarte.

El abandono te hará crecer más rápidamente, caminar más segura por tu Sendero Luminoso.

Con el corazón lleno de flores perfumadas, con la mente adormecida, será más fácil sentir el llamado de tu Alma, comprender su lenguaje: de esta manera alcanzarás tu meta serenamente.

El corazón cuando está herido, o sobrecargado por aquello que contiene de no amor y de no luz, puede opacar tus sentimientos, porque él está condicionado por aquellas heridas, por aquella sobrecarga.

Pero nunca esto puede crear aquellas grandes dificultades que una mente despierta crea, porque ella habla así en voz alta tanto que ahoga la voz del corazón y del Alma.

He aquí porque, para lograr las sanaciones del corazón, del Antigo, para tener la comprensión real de las disonancias del cuerpo, es indispensable adormecer la mente.

Y puedes hacerlo oliendo el perfume intenso de una flor que te gusta y pidiéndole:

– *Embriágame, haz dormir mi mente* – .

Hacer este juego puede ayudarte en la elección de adormecer la mente.

Y diMe:

*– Ayúdame a sentir los perfumes de las flores que Tú me donas, para que puedan embriagarme – .*

Y luego, continúa feliz tu camino, con la certeza que así es mucho más simple caminar y crecer, es mucho más fácil ir de prisa hacia tu meta.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo hacer con estos pensamientos que ya no quisiera tener?*

Respuesta:

“Dándole espacio a ellos.

Expresa a quien sientes que puede escucharte con Amor, aquello en tu corazón existe.

Luego, detente, siéntate, y en el silencio observa tus pensamientos que pasan y vuelven a pasar.

Da espacio a ellos, sin juzgarlos: poco a poco saldrán de tu mente y se alejarán de ti.

Con estas dos cosas puedes incluso limpiar aquello Antiguo que has traído.

He aquí porque no tienes que juzgar los pensamientos: no sabes de dónde llegan.

Puede ser que en otras vidas tú hayas actuado por la Luz, haya cumplido sólo acciones de Luz, sin embargo en otras vidas, tal vez tus acciones no siempre hayan sido tales.

A menudo son aquellas que empujan todavía más a buscar la Luz nuevamente, a actuar en la Luz y por la Luz.

Por lo tanto, no juzgues ni el pasado, ni lo Antiguo, siente sólo la alegría de la limpieza, de la transformación, de la disolución, que estás haciendo.

Quizás, puedas haber iniciado a hacer esto en algo Antiguo, y ahora tienes la posibilidad de completarlo.

He aquí porque no puedes comprender nada de otros ‘Corazones’, cuánta fuerza es requerida para hacer esto y cuanto grande sea su dificultad.

La única cosa que cuenta es permitir al Alma de vivir lo que ha elegido vivir, de cerrar, de sanar, de transformar, de limpiar.

Por lo tanto, no juzgues y no temas tus pensamientos ni las partes que tienen necesidad de ser iluminadas.

Observa todo en silencio, expresa todo con quien puede comprenderte: sólo así tus pensamientos se alejarán, no te pertenecerán más, y se transformarán en la Luz.”

Pregunta:

*¿No logro de ningún modo desarmar las tensiones que siento en la cabeza por mí continuo pensar, puedes darme una ayuda?*

Respuesta:

“Como siempre esto te donaré con Amor.

Pero es indispensable que tú escuches tu corazón y des espacio a ello.

No pienses de echar los pensamientos, de alejar la mente, sino de ampliar el corazón, de aumentar la escucha del corazón, de sentir y percibir lo que en él existe.

Cuando sientas estas tensiones, estos pensamientos, respira intensamente, lleva la mirada al corazón, detente a escucharlo, y pídeMe:

*– Ayúdame a entrar en mi corazón –.*

Luego, visualízate niña que entras en un corazón grande, y allí escuchas sus latidos.

Poco a poco, percibirás así el lenguaje del corazón, luego el lenguaje del Alma: en esos momentos no existirá lugar para la mente ni espacio para tus pensamientos.

Como ves, también aquí existe la necesidad de tus pasos y acciones, de tu elección, y de pedirMe ayuda.

Esto Me permitirá de hacer todo junto a ti, y de completar lo que tú inicies.

Sé siempre humilde para aceptar un consejo, cualquiera sea su fuente, porque, que tú lo sientas justo o no para ti, te ayudará a aclararte.

Ser humilde conduce a la verdadera grandeza.

Está siempre atenta y preparada para aprender de las situaciones, de los hechos que ocurren, de todo lo que vives.

Debes de estar preparada para el crecimiento escuchando los ‘Corazones’ que ya han vivido experiencias parecidas a las tuyas, escuchando los ‘Corazones’ más simples que encuentras, porque todo y todos puedan ser maestros para ti.

Esto requiere de prestar atención al presente que estás viviendo, a lo que en ese momento estás haciendo, y observar conscientemente todo.



Esta atención a tus gestos, a tus sensaciones, emociones, conciencias, quita inevitablemente la atención al pasado, al futuro, a la mente.

Y no habrá espacio para otros pensamientos.

Así se disolverán todas las tensiones.

La ausencia de la mente, de los pensamientos del pasado o del futuro y el corazón abierto, permiten las grandes sanaciones, la sanación total.”

Pregunta:

*¿Por qué sigue volviéndome a la mente esta parte de mi pasado?*

Respuesta:

“Cuando esto ocurre tan intensamente, puede ser una ayuda para hacer enseguida aquello que en ese momento es necesario hacer, o un estímulo para actuar con alguien.

Muy a menudo es también el desafío de quien elige llevar sanaciones al pasado, al Antiguo, de quitar la mirada al pasado y al futuro, de vivir el presente.

Cuando un recuerdo aflora por un perfume, por una música, por una imagen, por una palabra que lo atrae nuevamente, sonríele y deja ir con serenidad ese recuerdo.

Cuando el pasado vuelve, puede ser una ocasión para aumentar la sabiduría que aquel pasado ha escrito en el corazón: ésta es la sabiduría de la vivencia.

Puede ocurrir que el pasado vuelva porque le tememos a eso Nuevo que está llegando, tememos de convertirnos en lo nuevo que hemos elegido: es como buscar un punto de apoyo o de seguridad conocida.

He aquí porque es necesario estar muy atentos a no hacer entrar la mente cuando esto ocurre, dejar hablar sólo al corazón y nada más.

El corazón nos hará comprender si allí existe una herida abierta o no completamente cerrada, hará intuir todo lo necesario.

Cuando suceda esto, llámaMe y di:

*– Estoy preparada para dar enseguida y sin ningún temor los pasos necesarios y realizar las acciones necesarias, ayúdame a comprenderlas – .*

Y luego deja correr todo con serenidad, segura de que, con Mi ayuda, todo ocurrirá.

Tú debes de estar solo atenta a que no existan necesidades que intentas reprimir, que hacen aflorar los pensamientos del pasado, que no son más que las necesidades del presente.”

Pregunta:

*Cada noche me asaltan las pesadillas de un trauma del pasado...*

Respuesta:

“Habéis elegido en este viaje un cuerpo que nadie conoce totalmente, un cuerpo que está unido a lo invisible.

El pasado marca sobre lo invisible líneas que no siempre podéis borrar.

Los dolores, los sufrimientos, las heridas profundas, crean inscripciones sobre lo invisible que no siempre podéis quitar completamente.

Y ocurre que, por algo que pasa inobservado, volvéis allí, sobre esas líneas, sobre esas inscripciones.

No temas que esto requiera sanaciones especiales.

Sé sencillamente consciente de lo que puede ocurrir.

Tú continúa tu crecimiento en todas las formas que sientes e intuyes necesario.

Luego, como una niña, pídeMe ayuda: sabes que te tomo en brazos, que te acaricio cada vez que Me lo pides, cada vez que cierres los ojos.

Así, sintiéndote entre Mis brazos, pídeMe de llevar Mis manos sobre tu corazón, Mi Luz sobre estas líneas, sobre estas inscripciones, Mi manto blanco sobre ti, y luego duérmete serena, imaginándome así, sintiendo todo esto, y ya no pienses en nada.

Esto también lo puedes hacer por la mañana, para transmitir aún más tu Esencia y Mi Esencia en lo cotidiano, en el mundo.

Y visualízaMe sonriente, porque para Mí es dulce velar por ti día y noche.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo vencer los ataques de pánico?*

Respuesta:

“En esos momentos detente, respira profundamente, llámaMe y pídeMe de ayudarte.

Siénteme a tu lado, con la seguridad de que juntos podemos superar todo.

Con esta seguridad haz silencio y presta atención a la respiración, al corazón.

Sentirás que te envuelvo con Mi Amor, sentirás que Conmigo a tu lado no hay nada que temer, sentirás que con la respiración entra la Luz en tu corazón y en tu cuerpo, y que tu Alma se une al Cielo, a la Luz.

En el silencio te encontrarás y encontrándote todo pasará.

El silencio te permitirá siempre de encontrarte, renovarte, alimentarte, reforzarte, y Me permitirá de infundir dentro de ti todo lo que en ese momento es necesario.”

# *Exteriorizar lo que llevamos dentro*

## *Comentario*

*Alma Luminosa, para comprender más fácilmente cuánto la sanación requiere exteriorizar aquello que existe dentro de nosotros, puedes pensar en estas imágenes.*

*Una herida abierta, contiene inevitablemente tierra, arena u otro material: si no se aparta todo esto, a nada sirven los ungüentos o cualquiera medicina, y si se trata de cerrarla, lo que ha quedado dentro crea infección y empeora la herida.*

*Imagina una vasija vacía: en ella puedes poner todo lo que deseas sólo si está vacía.*

*Piense en una puerta detrás de la cual existen bellezas inimaginables: si no la abres, no podrás ver nada, ni gozar de lo que estas bellezas pueden ofrecerte.*

*Así, también nuestras bellezas, nuestros tesoros sólo pueden emerger si abrimos la puerta del corazón.*

*E incluso aquello podría llevar sanación, alegría y todo lo que deseamos, no puede entrar si nosotros no abrimos esta puerta.*

“... Ven a Mis brazos haz que te abrace fuerte, imagínate con una sonrisa y siente que la estoy donando a ti, permite a Mi Amor de entrar en la profundidad de tu corazón.

Sintiéndote tan amada, será más simple abrir tu corazón y dejar salir los sufrimientos y todo aquello que lo está sobrecargando.

No pienses nunca de tener que renunciar a nada, sino simplemente de transformar, de sanar, de permitir al Amor y a la alegría de entrar dentro de ti, junto a todo lo que es necesario para tu corazón, para tu cuerpo.

Comparte tus temores, tus necesidades, tus dolores, y expresa la soledad que estas sintiendo.

Ábrete y comparte también tus lágrimas.

La grandeza consiste en saber compartir.

Un niño, con la misma espontaneidad y sencillez, te regala una sonrisa o llora entre tus brazos, y luego vuelve a sonreír.

También tú, con la misma sencillez, dona tu sonrisa y comparte tus lágrimas, dona tu alegría y comparte tu tristeza, dona tu Amor y pide Amor.

Todos los ‘Corazones’ saben sonreír, llorar, alegrarse, viven momentos de tristeza o alegría, viven todos los sentimientos, pero no todos los ‘Corazones’ eligen manifestar todo esto.

Muchos ‘Corazones’ temen esto, otros corazones se protegen reteniendo todo o manifestando sólo aquello que es considerado bonito, bueno y que da alegría.

Si piensas que todo viene del corazón, ya no ocultarás nada, y verás cuánto más simple será compartir, cuánto Amor y ayuda vendrán a ti.

Abraza y déjate abrazar, da alegría y pide consuelo, comprende a todos y a todo.

Este equilibrio te llevará a expresar la fuerza que existe en ti y la Fuerza del Alma, te llevará a la verdadera grandeza.”

“... Imagina un prado cubierto de nieve blanca, dónde la mirada no ve más que este manto blanco, pero abajo hay vida, hay movimiento.

Quien de lejos observa, nada divisa, y todo parece detenido. Pero debajo de la nieve hay fermento, y poco a poco las semillas toman forma, los brotes superan la nieve, las flores se abren al sol.

Y con el sol salen otras Criaturas que con su tibieza sienten la llamada de la primavera.

Esta es la clara expresión de tu Ser.

Si eliges de continuar tu crecimiento, no puedes mantener tu manto blanco e intacta, porque no puedes detener lo que está empujando por salir, aquello que desde hace tiempo se ha preparado para salir.

Todo el movimiento que antes no se divisaba pero existía, tú lo sentías, aunque no lo comprendías.

Este movimiento ahora está empujando tus bonitas flores y todo lo que está listo para salir, a superar el manto blanco.

Y no existe nada que pueda detener éste brotar, éste emerger, sino el detener tu crecimiento e impedir a tu Alma de ser libre

Si sientes que dentro de ti hay un volcán que está a punto de estallar, no le temas: piensa que estás permitiendo a estas flores bellísimas y perfumadas de brotar, estas permitiendo a tus tesoros de brillar al sol.

Recuerda que la fatiga verdadera existe en el retener y en el impedir, nunca en el dejar fluir o en el permitir que todo emerja.

No mires nada de lo que está saliendo, si no cuando éste haya sido iluminado, porque puede parecerte no coloreado, no luminoso.

Si el sol sobre ello harás resplandecer, podrás divisar sus bonitos colores.”

Pregunta:

*No me han diagnosticado ninguna enfermedad, pero tengo un grande malestar en todo el cuerpo y en el corazón.*

Respuesta:

“Estás sintiendo los empujones desde lo más profundo de quiere emerger, está emergiendo, tiene que emerger.

Otras veces he llevado esta claridad a ti, pero temes de dejar salir todo lo que existe en aquella profundidad, porque sabes que por encima de ella están las experiencias de esta vida, los pensamientos que no comunicas a nadie, los sentimientos que tienes ocultos, y te olvidas que debajo de toda capa sutil del pasado existe lo Antiguo.

Estás pensando que estas cosas pueden traerte sufrimientos, y que para dejar que todo emerja tendrás dificultades, pero no será así.

Una vez más te confirmo que una fuente existe dentro de ti, y tú no usas más que poca agua...

Observa cuánto temes el silencio porque sabes que el contacto con tu Alma permite la escucha de lo que el corazón está diciéndote, temes de llevar claridad dentro de ti, de hacer conocer la gran fuerza que existe en ti.

Una flor libre en el prado crece muy de prisa, puede difundir su perfume, donar sus colores.

Pero cuando está cubierta de hojas secas o de tierra, hace mucho esfuerzo por salir...

Serenamente quita la tierra y deja brotar no una flor, sino todas las flores bonitas que tienes en el corazón.”



Pregunta:

*Te pido de ayudarme a comprender lo que me lleva a sentir una gran rabia, y a tener un continuo nerviosismo que no logro contener.*

Respuesta:

“Has elegido de crecer, de evolucionar y tu Alma te impide reprimir.

No reprimas nada, siente el todo como parte de una prenda que estás lista a dejar ir en el río.

Si continuas eligiendo de crecer con integridad, descubrirás la fuente y las raíces de aquello que te lleva a expresar cuanto no querías.

Así podrás sanar, transformar, o quitar cuánto es necesario.

Y permanecerá en ti la fuente que ahora existe, pero el agua será diferente, será un agua que calmará la sed de tu Alma y de muchas otras Almas.

Puedes decir:

*– Soy consciente de todo lo que está ocurriendo en mí, ahora voy a descubrir las raíces y elijo desarmar o quitar lo que es necesario.*

*Voy a descubrir mi fuente para transformar todo en agua fresca que calmará la sed de mi Alma y de otras Almas – .*

Recuerda que no todos los tesoros están dentro de los cofres, muchos están escondidos en la tierra, y a menudo los cofres están en todo caso escondidos en la tierra.

He aquí porque mientras se quita la tierra que cubre estos cofres y esconde los tesoros, os tiene que ser la certeza y la alegría de hallar los propios tesoros.

Siempre y cuando se tenga el coraje de limpiar lo que no parece para nada un tesoro, de quitar la tierra que lo cubre, si se permite a los tesoros bellísimos de brillar al sol.

No temas tu tierra, no tengas miedo de tomarla entre tus manos, ni que alguien la vea, porque ese alguien puede ayudarte a quitarla.

Solamente tú piensas que no es tierra buena.

He aquí por qué solo tú puedes elegir de mostrarla, de mirarla, de quitarla, de dejarte ayudar para quitarla.

Pero es necesario un paso más: debes amarla.

Y sabrás hacerlo recordando que debajo de ella existen tus tesoros más bellos.

Recuerda que Nosotros os tomaremos en brazo con todas vuestras ropas, no siempre nuevas, no siempre limpias; os amamos ininterrumpidamente, también cuando os alejáis de Nosotros o no queréis jugar con Nosotros...

Pensando a esto di:

*– Con Amor tomo entre mis brazos a mi Niña y cada parte de mi – .*

Y siéntete feliz por hacer esto. Sé feliz cuando, si tú lo quieres, pides y permites, alguien tome entre sus brazos a tu Niña y cada parte de ti, incluso tu tierra.

Un día sabrás cuánta alegría trae ayudar otros ‘Corazones’ a hacer esto, y comprenderás que nadie juzga no buena esta tierra tanto como quien la tiene.

No sigas reprimiendo estos sentimientos ni estas expresiones tuyas.

Recuerda que detrás de ellas hay siempre sufrimiento, un dolor que ha sido reprimido, un vacío, una falta, una frustración.

Pero cuando todo es aceptado y existe la alegría por descubrir, todo se transforma en agua que calma la sed, en Luz que ilumina.

Y tú tienes que mucha agua para dar, mucha Luz para expandir.

Estate preparada para lo nuevo, y no temerás ni de descubrir las raíces, ni de ir a la fuente de estos sentimientos, de esta expresión tuya, ni de otras.”

Pregunta:

*Tengo miedo de toda esta confusión que siento dentro de mí.*

Respuesta:

“Es el susurro del viento: no le temas, ámalo.

Temes que sea el inicio de una tempestad, de una tormenta.

Ciertamente, el viento hace volar las hojas, hace descubrir lo que debajo de ellas hay, pero también trae los perfumes más intensos, puede traer la primavera y alejar las nubes para hacer que el sol resplandezca.

Y cuando levanta las hojas y las hace volar intensamente, es para permitir a las semillas que hay en la tierra, de brotar y de florecer más de prisa.

Estás temiendo éste descubrir, éste dar vueltas las hojas secas, porque olvidas que debajo están siempre los brotes que el Alma ha elegido de hacer brotar o florecer.

Una vez más observa la Naturaleza: el campesino con Amor quita de los campos las hojas y las ramas secas, para permitir a la hierba de brotar libre y rápidamente.

Así es también para ti, por todos.

A veces el campesino, haciendo esto, descubre piedras que primera no había visto, que las lluvias han hecho emerger, pero que las hojas han luego escondido de nuevo.

Él no piensa de herir la tierra quitando las piedras, sino de adornarla y de hacerla aún más fértil.

Hazlo y piénsalo así también tú.

Estás haciendo que tu tierra sea muy fértil, estas permitiendo a todos los brotes de brotar.

Y cuando sientas el susurro del viento, quiérello como un medio, una ayuda, un amigo.

Y con él sentirás dulces perfumes, confortarte con brisas nuevas, que te ayudarán sencillamente en tu camino.

Cuando con tus manos quitas hojas y ramas secas, te alegras pensando que tus manos recogerán luego las flores que nacerán de ella.

Mantén la mirada en tu corazón para donar a estos brotes el agua que necesitan y los cuidados más amorosos.

Y estate lista para acoger los brotes del Antiguo, los brotes de las semillas nuevas que siempre a los terrenos fértiles Nosotros llevamos.

Recuerda que Yo siempre estaré junto a ti en quitar las ramas secas y las hojas, pero también para alegrarnos juntos cuando te embriagues con el perfume de las bonitas flores que en tu terreno nacerán.”

Pregunta:

*¿Pero esta dolencia física la sanaré?*

Respuesta:

“Definitivamente sí, si ya no retendrás nada, si ya no reprimirás nada, si hicieras todo lo que es necesario, si Me pedirás de ayudarte.

A veces alguien elige no dejar salir algo, mientras que tú ahora estás temiendo sólo de hacerlo: esto, es muy diferente.

Sientes miedo porque temes que todo podría escaparse de tus manos y estallar.

Siente cuantas cosas estás reprimiendo.

Observa cuantos deseos estás escondiendo.

Y cada cosa contenida, reprimida, crea nudos, cargas: el cuerpo los siente y los manifiesta de maneras diferentes.

Canta a más no poder cuando temas de expresar los sentimientos que existen dentro de ti. Grita con intensidad cuando sientes que están saliendo, y en voz alta di:

*– Estoy eligiendo de permitir esto libremente – .*

Así no te sentirás obligada ni por tu Alma, ni por tu corazón, ni por tu cuerpo, ni por ninguna otra cosa, a tener que dejar salir aquello que existe dentro de ti, te sentirás libre de expresar todo.

Y sintiéndote libre, no temerás hacerlo.

Necesitas gritar, hacerte escuchar, necesitas cantar a más no poder, necesitas expresar intensamente tu Esencia.

Haz esto, y tu cuerpo se alegrará contigo.

Nacerán en ti las ganas de bailar, y tu cuerpo te dará las gracias por todo esto.”

# *Temor de abrir el corazón, de compartir*

## *Comentario*

*A menudo, cuando se inicia a abrir el corazón, nace un gran temor y, a veces, uno se siente 'morir'...*

*En realidad existe la muerte de algo, o de una parte de nosotros, y se puede sentir que está llegando la 'muerte' de nuestro 'ego', de nuestra personalidad.*

*Ésta es la vida, éste es el ciclo de todo ser viviente.*

*Cuando la flor inicia a florecer, muere su pimpollo.*

*Cuando el fruto inicia a tomar forma, muere la flor.*

*Cuando nace un nuevo día, muere la noche.*

*Cuando inicia la primavera, muere el invierno.*

*Si pensamos en este ciclo natural de todo, no tememos más a la muerte, sólo la vemos como una transformación, sentimos que lo que está ocurriendo es sólo una sucesión de diferentes expresiones de la vida.*

*He aquí porque se dice que quien vive en el terror de morir, en realidad no vive.*

*Desde pequeños hemos sentido hablar de la muerte como el mal peor.*

*Difícilmente sentimos decir que la muerte del cuerpo permite al Alma la libertad de volar y de volver a Casa.*

*Podemos aprender a ver a la muerte de manera nueva y a recibirla en nuestra vida de manera diferente: no más como una enemiga, sino como una amiga que permite la transformación, la conclusión, la libertad.*

*Si escuchamos cuánto relatan la experiencia del coma, sentimos sólo hablar de paz, de libertad, de ligereza, de alegría, de Luz.*

*A menudo las personas que han tenido esta experiencia, han conocido una felicidad tan grande que luego añoran aquello que han experimentado, y con dificultad superan la añoranza de no haber podido ir más allá.*

*Esta añoranza se puede desarmar pensando que la tarea elegida por el Alma todavía no había terminado, y que ese momento maravilloso volverá.*

*Si aprendemos a ver la muerte como parte de la vida, como una amiga que dona la libertad de volver a Casa, para vivir en la alegría y en el Amor, ya no temeremos a la ‘muerte’ de algunas de nuestras partes, de nuestro ‘ego’, de nuestra personalidad.*

*Todo lo contrario, cuando esto ocurra, sonreiremos, recordando que no son más que prisiones, y sentiremos la alegría de la libertad.*

Pregunta:

*Siento mucho miedo a abrirme con cualquier persona...*

Respuesta:

“Sonríele a este miedo tuyo y juntos observemos la realidad.

Cuando se tiene dificultad de abrir el corazón, puede existir el temor a que luego venga evidenciado algo que se considera pueda quitar luminosidad a la imagen, mientras la Niña interior desea todavía los elogios, desea sentirse decir que es buena y bonita.

Este es un temor que viene de la mente, o de un algo experimentado en el pasado o en lo Antiguo, dónde un juicio ha creado heridas y sufrimientos.

Y este temor es aumentado por la concientización de que ahora tienes partes tuyas que iluminar, que dejar ir, que transformar.

Es como ser niños en la escuela y saber de tener en el bolsillo los juegos que no se llevan a escuela, o de haber actuado como la maestra muy bien había explicado que no se tenía que actuar.

El alumno sabe de los juegos que esconde, de las acciones llevadas a cabo, de los pensamientos de rechazo que tiene hacia la maestra, no sólo hacia la escuela.

Por ello teme de dar vuelta los bolsillos, teme que alguien descubra sus acciones, o intuya sus pensamientos.

Recuerda que estos temores siempre nacen de la mente, entonces tú escucha sólo a tu corazón.

Siente Mi Amor y el Amor que existe a tu alrededor.

Piensa en el Amor que seguiré donándote, a cuanto siempre te acepto como eres, con todos los juegos que tienes en los bolsillos, con las acciones no luminosas llevadas a cabo, con



tus pensamientos no siempre luminosos, y te tomo en brazos con inmenso Amor.

Todo esto tranquilizará tu corazón porque te sentirás siempre amada y aceptada como eres.

Y siéntete libre de compartir lo que desees, cuándo y cómo quieras.

En el momento en que lo harás, en la total confianza de ser aceptada, amada y no juzgada, todo será simple, ocurrirá en serenidad, y disfrutarás de todo lo que el compartir y la abertura del corazón donan, llevan a ser, permiten de vivir.

Y tu corazón ya no tendrá ningún temor, sólo ganas de cantar.”

# *Temor del trabajo interior, de todo aquello que el crecimiento requiere*

## *Comentario*

*Si las disonancias del cuerpo, del corazón, de la mente, están unidas a nuestra evolución, a nuestro crecimiento, también lo son las sanaciones, y siempre implican al Alma.*

*Aquí, sobre el Planeta Tierra, cada crecimiento, cada evolución espiritual, se desarrolla incluso a través del sufrimiento.*

*A menudo ocurre con la 'muerte' de algunas nuestras partes, con la 'muerte' del 'ego' y de la personalidad.*

*Por ello es necesario abrir las puertas del corazón, y estar siempre preparados para deponer las armas que la mente crea para luchar con sus miedos.*

*A menudo existe el temor de seguir al Alma, sintiendo que haciendo esto se pueden crear cambios en la vida.*

*Sientes que también tú cambiarás, que no podrás estar 'quieta', que la transformación ocurrirá de muchas maneras, y en lugares diferentes.*

*Pero esta continua inseguridad es la ofrenda más bonita que el Alma puede hacerte.*

*Cuando descubrirás de ello la belleza, agradecerás a tu Alma y a todo lo que ha contribuido a quitar raíces, apoyos, lazos, a cambiar tu vida y a ti.*

*Un día olvidarás la idea de tener necesidad de puntos de apoyos, de seguridades, y vivirás la excitación de la aventura, la emoción de ser una nube transportada por el viento en la inmensidad del cielo.*

*La mente sabe que no puede seguirte cuando vas dentro de ti, cuando vas a examinar todo lo que existe en lo más profundo de tu interior, y entonces crea en continuación muchos temores y obstáculos para retardar o impedir este viaje interior.*

*Cuando sientes que existe la llamada del Alma, sonríe a la mente, y en ese momento haz con alegría lo que el Alma está pidiéndote, está llevándote a comprender.*

*El futuro siempre es una vía de escape, una excusa para concederse pausas, para postergar.*

*Es solo en el instante presente que todo se cumple y se supera, que todo puede ocurrir.*

Pregunta:

*Siento cada vez más fuerte el estímulo para iniciar el viaje hacia la introspección, pero un gran temor me está paralizando*

Respuesta:

“Tienes miedo de zapar el terreno mientras tu Alma está empujándote con insistencia para hacer esto.

Los ‘Corazones’ que han conocido heridas, sufrimientos, privaciones, sepultan a menudo todo eso para poder seguir viviendo y continuar.

Es por ello que se tiene miedo de tomar la zapa en mano y cavar demasiado en el propio terreno.

Pero cuando el Alma ha elegido de arar ese terreno, de cerrar todas las heridas del pasado o del Antiguo, sigue pidiendo.

No temas nada y todavía confía aún más en tu Alma, porque ella te conducirá por los senderos correctos hacia la meta elegida, hacia las Altas Cumbres.

Abandónate con serenidad.

No mires lo que has dejado, lo que has abandonado o estás a punto de abandonar, lo que sientes que deberás dejar: sencillamente abandónate a tu Alma y permíteme tomarte entre mis brazos.

Así desaparecerán los miedos y sólo verás la Luz hacia la cual tu Alma está llevándote, sentirás Mi protección, el calor de Mis brazos, la alegría del Amor que te consagro.

Permanece atenta, no permitas a tu mente de retener de ninguna manera a tu Alma con pensamientos, dudas y temores.

Abandónate , y la mente en el abandono no podrá seguirte...”

“... Tu Alma ha elegido de hacer florecer dentro de ti un bonito jardín.

Cualquier jardín antes de recibir las semillas de las flores necesita ser arado.

Si ese terreno hace muchos años que no es cultivado, seguramente existirán muchas malezas que quitar, muchas piedras que extraer, no bastará con excavar una vez, será necesario excavar muchas veces.

Excavando se rompe parte del terreno, terrón tras terrón, pero este es el único modo para hacerlo fértil, para permitir a Mis semillas, a tus semillas antiguas de brotar.

Saborea desde ahora la alegría que tendrás observando tu bonito jardín florido. Un tiempo, quién en los campos andaba, cantaba mucho, porque así el trabajo resultaba menos duro.

Entre cantos, risotadas, juegos, olvidaban la fatiga del cuerpo, el miedo al mañana.

Haz esto también tú: canta, ríe, juega, y no sentirás la fatiga de preparar el terreno, y así ello se transformará de prisa en un jardín florido.

Y cantando, riendo, jugando, olvidarás cada temor.”

*Temor a lo no comprensible,  
a lo no visible*

“... Si tienes temor de percibir, de sentir o de ver lo invisible, di:

– *Estoy temiendo a la felicidad, al éxtasis* – .

LlámaMe a tu lado y pídeMe de envolverte con la Luz.

Esto calmará todo dentro de ti, porque sentirás que cuando existe la Luz, las sombras no pueden hacerse sentir, ni pueden aparecer.

Cuando hagas silencio lleva las manos al corazón y llama dentro de ti a la Luz, llámaMe a tu lado y pídeMe de envolverte con la Luz, de protegerte con Mi Amor.

Sentirás que todo lo que percibes y no logras ver, lo que sientes pero no logras comprender, es una sólo expresión de la Luz.

Haz esto cada vez que percibas algo que no logras ver: así nunca existirá espacio para las sombras, sólo para la Luz.

Actúa siempre así, incluso cuando ocurra algo que no logres comprender, motivar, y luego, simplemente alégrate, porque detrás indudablemente se esconde una ofrenda para ti, para tu Alma.

Si insistes y pretendes comprender, permites a tu mente de crear una irrealidad, de separar, y en la división todo desaparece.”

“... Es solo la mente que tiene miedo a lo no comprensible, a lo no visible.

Escucha el corazón y sentirás que es feliz de vivir en la aventura, desea recorrer senderos inexplorados, ama la libertad de la inseguridad, se alegra por aquello que siente y que tú no logras ver o explicar.

Si prestas atención al corazón, sientes que nunca está del todo satisfecho: ama el movimiento y quiere seguir buscando.

Esto ocurre cuando el corazón está totalmente sanado y está dando las manos al Alma, porque el Alma es una gran aventurera, ha elegido de vivir aventuras inimaginables y mágicas.

El corazón sanado sigue al Alma, y hace que te alegres por tu continuo ir sin conocer la meta, con la certeza de que el Alma a ella te hará llegar.”

# *Des hacer las dudas y las dificultades*

## *Comentario*

*La duda es fruto del miedo que la mente crea.*

*Tiene raíces en el deseo de protegerse, de crear seguridades, de evitar cambios, de asumirse responsabilidades.*

*La duda es una defensa, pero en realidad no nos defiende, más bien, nos encarcela.*

*Dando espacio a la duda no se vive lo que el Alma ha elegido, se impide la llegada de ofrendas inimaginables.*

*Cuando se sigue al Alma no existe la necesidad de defenderse, sólo de abandonarse confiados.*

*Y la confianza es el fruto del Amor y del Credo, lleva ser valientes.*

*Las dudas y los temores nacen de la mente; la confianza, el Amor, el Credo, son flores del corazón.*



Pregunta:

*¿Quién o qué puede ayudarme a desarmar los pensamientos y las dudas que me crean muchas dificultades?*

Respuesta:

“La Luz, naturalmente, vivir cotidianamente en la Luz, dar los pasos necesarios y cumplir las acciones en la Luz.

Si caminas en la Luz, amarás todo lo que encuentres en tu camino.

Si tu mirada está en la Luz, sentirás el deseo de dejar ir costumbres, esquemas, y sentirás el deseo de calmar tu sed en las fuentes de la Luz, de alimentarte en las fuentes del Amor.

Esto te llevará al entusiasmo y la alegría que quitará espacio y tiempo a las dudas, a los pensamientos, a los temores.

Cuando un pensamiento negativo, una duda, un temor, una intención no luminosa, vuelven a surgir, tú actúa con la Luz, camina hacia la Luz, pídeMe de ayudarte: todo se disolverá y se desvanecerá.

Haciendo esto quitarás espacio y tiempo a las dudas, a los pensamientos, a todo lo que la mente crea, no alimentarás más a la mente que así se alejará.

No busques con ansiedad quién pueda ayudarte, piensa que todos pueden acompañarte en tus pasos, en tus acciones.

Extiende tu mano no pensando en que tienes que pedir ayuda, hazlo con la alegría de permitir a alguien de ayudarte, de contenerte, de acompañarte.

Y siempre en tu camino encontrarás a alguien que te extenderá su mano para ayudarte y acompañarte, encontrará siempre algo que te ayudará.

Sé consciente que en realidad tienes los medios y la fuerza para hacer el viaje incluso sola.

Pero si viajas sola no puedes vivir la alegría de encontrar a los viajeros que tienen tu misma meta, y de caminar juntos.

Mientras, tendiendo la mano, harás crecer la humildad que existe en el pedir y el entusiasmo en donar, porque también tú apretarás manos que se tienden para pedir una ayuda, para caminar juntos.”

# *Resumen de expresiones sugeridas*

por los *Ángeles*

- *También ésta rosa es un medio para que aprenda a vivir entre las rosas sin dejarme tocar por ninguna espina, ir entre las zarzas sin más temor a ninguna espina –*
  
- *Con mis manos sano mi corazón, con el corazón hago que mis manos sean más luminosas –*  
(Esto cuando quieres sanar tu corazón)
  
- *Con mis manos hago que mi corazón sea luminoso, con el corazón hago que mis manos sean luminosas –*  
(Esto cuando decides de llevar Luz y donar Amor, a ti y a los demás)

- *Soy consciente del ‘polvo’ que en mi corazón existe, que siempre en él puede entrar.  
Te pido Luz blanca de purificación, de disolución, de transformación, de liberación.  
Te pido de ayudarme a purificar mi corazón, para que sea ligero, libre y luminoso. Ayúdame a actuar para permitir todo esto –*
- *No soy frágil, no soy débil, sencillamente siento mi corazón frágil y débil, pero ahora con mi fuerza lo sanaré y lo haré fuerte –*
- *Si esto está bien para mi Alma –*
- *Si esto está bien para mí y para estas Almas –*
- *Elijo reconocer todo lo que puedo cambiar, aquello que para mí Alma es está bien transformar, para mi corazón iluminar. Elijo hacer todo lo que sea necesario, incluso luchar.  
Ayúdame a comprender todo con el corazón, cuando está bien para mí –*
- *Elijo sanar lo que recuerdo, elijo transformar lo que sabré reconocer, y permito que esto ocurra, incluso teniendo raíces en lo Antiguo –*
- *Embriágame, haz dormir mi mente –*

- *Ayúdame a sentir los perfumes de las flores que Tú me donas, para que puedan embriagarme –*
  
- *Ayúdame a entrar en mi corazón –*
  
- *Estoy preparada para dar enseguida y sin ningún temor los pasos necesarios y realizar las acciones necesarias, ayúdame a comprenderlas –*
  
- *Soy consciente de todo lo que está ocurriendo en mí, ahora voy a descubrir las raíces y elijo desarmar o quitar lo que es necesario.  
Voy a descubrir mi fuente para transformar todo en agua fresca que calmará la sed de mi Alma y de otras Almas –*
  
- *Con Amor tomo entre mis brazos a mi Niña y cada parte de mi –*
  
- *Estoy eligiendo de permitir esto libremente –*
  
- *Estoy temiendo a la felicidad, al éxtasis –*

### III

*Actuar para modificar, sanar  
y crear*

## *Comentario*

*La actuación es un grandioso medio para comprender, descubrir, sanar, modificar y crear.*

*Cuando se recita la parte de un personaje específico, se pueden comprender los sentimientos, las emociones que él pueda haber sentido viviendo su historia.*

*Existen varias técnicas y meditaciones muy intensas y eficaces en las que se recitan las expresiones de las emociones y los sentimientos.*

*Esta representación puede hacer recordar lo que se ha eliminado y que todavía necesita transformación, ser desarmado, sanación y comprensión.*

*Ayuda a expresar cuánto ha sido reprimido por muchos motivos.*

*Lleva a descubrir lo que no se ha reconocido y comprendido mientras se vivían diferentes situaciones.*

*Recitando el llanto pueden caer lágrimas no vertidas que disolverán el dolor que todavía existe en lo más profundo del corazón.*

*Expresando la rabia pueden emerger expresiones liberadoras que permiten luego un perdón todavía no ocurrido, o no total.*

*Ellas crean por lo tanto también la posibilidad de una nueva relación con la persona perdonada, y una diferente actitud en demás relaciones.*

*La expresión de la rabia lleva a reconocer sentimientos y emociones reprimidas, ayudan a descubrir las potencialidades y la fuerza que se tienen.*

*Recitando la alegría se lleva ligereza al corazón, se puede ver y sentir de manera nueva lo que se está viviendo.*

*Expresando el Amor puede disolverse aquello que impedía serenamente donarlo, tanto con la expresión verbal como con el tocarse, con las caricias, las ternuras.*

*La risa intensa puede ayudar a reencontrar el entusiasmo y la fuerza, ambos indispensables para continuar el camino.*

*Probamos a imitar con el rostro y con el cuerpo los opuestos: la fuerza y la debilidad, el miedo y el coraje, la humildad y la soberbia, la dignidad y el sometimiento, el orgullo y la vergüenza, la prepotencia y el respeto, la sumisión y la libertad, etcétera.*

*Tendremos la comprensión total de cuánto las actitudes influyen nuestro estado de ánimo, pueden penalizar o ayudar a nuestros actos, modificar lo que nos rodea, influenciar las personas que están al lado nuestro.*

*Las representaciones pueden crear alquimias inimaginables y llevar sanaciones inesperables.*

*Ayudan a ser como hemos elegido ser, a comportarnos como deseamos.*

*Para crear todo esto es indispensable seguir estas sugerencias:*

- alejar la mente,*
- abandonar cada resistencia o prejuicio,*
- separarse de la personalidad,*
- entrar totalmente e incondicionalmente en la parte,*
- actuar con intensidad,*



- *no mirar aquello que se representa, sino ‘convertirnos’ en aquello que representamos,*
- *prestar atención a que exista diferencia entre uno mismo y la ‘cosa’ representada: es necesario convertirnos en un todo,*
- *olvidarse de ser actores para fundirnos con la situación representada.*

*Si vivimos la representación con toda nuestra energía, con todo nuestro Ser, ella se transforma en realidad.*

*He aquí porque la representación puede cambiar todo en nosotros y en todo lo que nos rodea.*

*Se puede sanar el corazón y el cuerpo.*

*Puede alejar la mente, la personalidad, y dar espacio a nuestra Esencia de Destellos Divinos, y de esta manera lograr que el Alma sea libre.*

*Puede cambiar nuestra relación con todos y con todo.*

*No por casualidad se dice:*

*“Llora y llorarás solo,  
ríe y todo el mundo reirá contigo”*

“... Tu camino puede volverse más seguro si por un rato subirás a Nuestro teatro para expresar, como en una representación, la imagen y el papel de las partes de tu Esencia que ahora eliges de expresar.

Puedes elegir de expresar tu Esencia de viajante, que recorre el camino de su vida, con el entusiasmo de conocer cosas nuevas, de descubrir lugares nuevos, de encontrar a otros viajeros, de vivir experiencias ahora inimaginables.

Puedes elegir de expresar la Esencia de la guerrera de la Luz y del Amor, fuerte afrontando cada situación y cada acontecimiento, afectuosa ayudando a quién está en dificultad, feliz de defender la Luz y de llevar Amor.

No te preguntes si ahora eres o no eres una viajante, una guerrera, no te preguntes si te lo serás o si ya lo has sido, pero entra intensamente en la representación y pone toda tu atención solamente allí.

Sonriendo, imagina de ser una actriz que ha elegido interpretar en Nuestro teatro, una actriz a la cual Nosotros hemos dado un papel, el papel de la viajante, de la guerrera, a la cual daremos otros papeles que interpretar.

Cierras los ojos, extiende tu mano hacia Mí y realiza tu elección de interpretar estos papeles, con la certeza de que te volverás estas Esencias recitando junto a Mí, con la seguridad de recibir muchos aplausos porque sabes interpretar bien.

Luego, visualízate subiendo realmente a un escenario y vistiendo las ropas de ese personaje.

Recita ese papel, sólo ese papel, expresándolo completamente, sintiéndolo dentro de ti.

Y pídeMe ayuda para interpretar bien ese papel, y sólo ese papel.

No recites muchos roles juntos, elige el papel que deseas principalmente representar en este momento.

Mientras recitas el papel elegido, podrás oír las voces de los otros roles de tu Esencia que querrían expresarse en ese momento.

Sonriendo, di a esas voces:

– Sobre este escenario ahora no existe puesto para vosotros – .

Y allí vive sólo ese papel, representa sólo ese papel, con todas tus fuerzas.

La fatiga más grande es no personificar o interpretar, sino impedir a todos los otros personajes que existen dentro de ti, de subir al escenario mientras estas expresando el papel elegido.

Los roles de tu Esencia sabrán esperar su momento, pero las partes de tu personalidad insistirán para subir al escenario, para expresarse intensamente.

Impedir a ellos esto, requiere una atención continua, un empeño total, la concientización del esfuerzo inicial.

En Nuestro teatro somos Nosotros los directores, y crearemos las situaciones que te permitirán interpretar totalmente, continuamente.

Permanece atenta a las expresiones, a tu imagen, a la voz, al movimiento, porque todo crea el todo, porque cada expresión crea dentro y fuera de ti.

Aquello que se modificará dentro de ti, luego transformará el exterior.

Aquello que crearás como escena, o realmente cambiarás alrededor de ti, transformará algo dentro de ti.

No sientas que estas fingiendo, sencillamente estas experimentando, aprendiendo, entrenándote.

Las representaciones hechas con Nosotros no serán nunca ficciones, serán siempre ayudas para expresar la propia Esencia, para manifestar toda la propia Luz, donar los propios tesoros.”

Pregunta:

*No estoy segura si estoy recitando bien el papel que he elegido...*

Respuesta:

“Esta incertidumbre es natural, por lo tanto sonríe y di:

*– Ningún actor puede percatarse si recita bien o no, si se mueve correctamente, si tiene la expresión justa. Por eso existen los directores que pueden observar, sugerir, incluso las pequeñas cosas, y ayudar a repetir – .*

Y para ayudarte en esto, puedes pedir a alguien de realizar este juego contigo.

Pídele de ser el director, y mientras recitas ese papel, de estar atento a la expresión, al movimiento, a la voz, a cada pequeño detalle.

Estate segura que lo sabrá hacer, si primero juntos, pediréis a nosotros de ayudaros en esto.

Para facilitarte aún más, puedes crear la escena dónde ese personaje se mueve, y vestir un traje que lo caracterice.

Éstas son ayudas simples, pero actúan intensamente en la representación.

Pídele a quién está ayudándote de hacerte repetir cuando no vea la expresión correcta. Tranquiliza a la Niña que está dentro de ti, diciendo:

*– Ningún actor conoce el propio papel antes de aprenderlo. Con alegría repetiré muchas veces hasta que lograr la expresión correcta – .*

Y siéntete una niña que hace con alegría un bonito juego: a los niños les viene natural interpretar cuando juegan.

Siéntete una niña que está solo jugando, y sonriendo aleja la mente y cualquier otro pensamiento.

Sin dejar de sonreír, repite con frecuencia:

– *Estoy recitando lo que ya soy para saberlo expresar totalmente, siempre, en todo lugar, con cualquier persona* – .

Esta expresión y este pensamiento, te llevarán la alegría que nace en el descubrir la propia belleza, la propia Luz, la propia Esencia.

Esta expresión extraerá de ti toda la fuerza necesaria para continuar ininterrumpidamente la representación.

Yo te donaré la fuerza para no sentir ningún cansancio, la Luz para iluminar totalmente el escenario, para que puedas estar atenta a los detalles más pequeños que te harán convertir en una actriz perfecta, que sabrá interpretar tan bien al punto de convertirte el personaje que interpretas.

Es así que luego tu Esencia expresarás sin darte cuenta, en todo momento, en todo lugar.”

Pregunta:

*¿Pero estoy preparada para representar cada papel de mi Esencia?*

Respuesta:

“No dudes nunca de estar preparada y tampoco de tener de ello la capacidad.

Las dudas crean y alimentan las dificultades, hacen sentir de no ser capaces.

Si estos pensamientos llegan, recuerda que eres ya aquello que eliges interpretar, y que para los niños son naturales los sentimientos y las emociones más bonitas, las expresiones de alegría, de felicidad, de entusiasmo.

Esto porque puedes interpretar las partes de tu Esencia, pero también los sentimientos y las emociones que eliges de expresar ininterrumpidamente, o aquellas que tienes dificultad de manifestar.

No existe ningún impedimento, ninguna dificultad.

Es por eso que os ayudamos a vivir y a expresar, estáis siempre listos y capaces.

Entonces con gran seguridad di:

*– Ahora estoy lista para expresar esto, tengo de ello todas las capacidades y los medios, y no existe ningún impedimento, ninguna dificultad –.*

Naturalmente esto requiere esfuerzo, como en cada entrenamiento, hasta cuando la expresión se vuelva natural.

Si existen dudas, tranquiliza tu corazón diciendo:

*– Ya soy lo que estoy interpretando, he elegido de expresar los sentimientos y las emociones que estoy interpretando. Ahora debo simplemente entrenarme interpretando. Esta interpretación es una ayuda para llevarlas al sol, para manifestar en la Luz –.*

Debes estar atenta a las pequeñas cosas de esa expresión, observa cuidadosamente tu rostro y el cuerpo, porque todo crea, todo está relacionado.

Esta atención tiene que ser incesante. Sobre Nuestro teatro no se interpreta por un tiempo limitado, sino hasta cuando uno se

convierte en lo que se interpreta, se sabe expresar lo que se interpreta, ininterrumpidamente, en todo lugar y con cualquier persona.”

Pregunta:

*Mientras interpreto las partes de mi Esencia y expreso intensamente los sentimientos que ahora deseo expresar, siento temores...*

Respuesta:

“Sonríe a ellos porque son naturales.

Nacen de la mente que no quiere dejar ir lo conocido, no quiere vivir lo que percibe que vivirás, y que ahora ella no conoce.

Están relacionados con la personalidad que estás dejando ir interpretando, con todo lo que ya has elegido cambiar.

Eres consciente que la representación creará grandes cambios dentro tuyo y alrededor de ti, te llevará a nuevas decisiones, a dejar lo viejo para dar espacio a lo nuevo: esto siempre puede hacer nacer temores, crear dificultades.

En esos momentos interpreta aún más intensamente y di:

*– Ahora estoy liberando mi corazón. Elijo quitar espacio a las representaciones creadas por mi personalidad, para poder manifestar así mi Esencia luminosa, para vivir en la alegría, en el Amor, en la libertad. – .”*

Pregunta:

*Tengo dificultades para interpretar delante de alguien...*

Respuesta:

“Piensa que los actores no se esconden a la muchedumbre, todo lo contrario, se exponen a ella, de otro modo no serían actores...

No temas tampoco de interpretar delante de una muchedumbre, si recitas con Nosotros y sobre Nuestros teatros, si interpretas con el corazón para ser libre, para expresar tu Esencia luminosa.

Ten presente que a menudo recitáis las partes de la personalidad, y lo hacéis con muchas personas...

Incluso sintiendo en el corazón que esa representación no está bien, que puede crear dificultad a vosotros o a alguien, debéis continuar esas representaciones para obtener ventajas.

Las representaciones de las partes de la personalidad, al final quitan la posibilidad de vivir libres y serenos.

Las representaciones de la propia Esencia, interpretadas con Nosotros, llevan a ser alegres, luminosos, a vivir en paz, cantando y amando.”

Pregunta:

*¿Me ayudas a no dar más espacio a mi personalidad?*



Respuesta:

“Con la alegría de descubrir, vivir y manifestar tu Esencia, sube a Nuestro escenario junto a Mí.

Y antes de vestir realmente, o de imaginar de vestir los trajes de ese personaje, de esa expresión, depone el vestido de tu personalidad, o de aquella parte de tu personalidad.

No temas de tener que dejar para siempre el vestido que has depuesto, porque este temor te impediría serenamente de vivir el personaje que has elegido interpretar, y de transformar tu imagen.

Visualízate simplemente subiendo sobre un escenario con un guión para interpretar y con el traje requerido para esa representación.

Observa tu cuerpo, tu rostro, tus manos, escucha el tono de tus palabras, el sonido de tu voz.

Escucha qué sientes en el corazón y en el cuerpo interpretando intensamente y totalmente esa parte.

Sentirás que estás reencontrándote, que estás reconociendo quién eres, que estás sintiendo aquello que deseas sentir, que estás viviendo como quisieras vivir.

Continua a alejar la mente y alentar el corazón, pensando que los actores cuando interpretan no fingen, sino que crean el personaje y lo donan.

Los actores entran en la parte del guión así tanto y tan bien, que se olvidan de sí mismos y la propia personalidad.

Ahora comprendes como, mientras recitas tu Esencia, olvidarás tu personalidad y olvidarás el traje que has depuesto.

Esta es una manera simple para crecer, para ser cada vez más luminosos.

Es una manera tan simple que la mente lo hace olvidar en continuación, y no le da nunca la importancia que tiene.

La representación llevada a cabo con Nosotros, expresa intensamente, puede crear todo, puede hacer descubrir lo inimaginable, satisface el corazón, dona libertad.

La representación lleva a dejar ir aquello que provoca peso y que crea dificultad, permite de vivir en la alegría y en el Amor, de sentirse orgullosos de la propia Esencia luminosa.”

Pregunta:

*¿Por qué vestir realmente el traje del personaje que se ha elegido interpretar ayuda tanto?*

Respuesta:

“Porque el traje encierra la esencia del personaje.

Puede ayudarte a comprender esto, observando cómo a las personas cambian cuando visten un uniforme, cómo son diferentes cuando están vestidas de cierta manera o de otra.

Con alegría viste el traje de la parte que quieres expresar, con Amor tócalo, obsérvalo con orgullo.

Expresa entusiasmo pensando que él puede recordarte quién eres, puede hacer emerger tu Esencia.

Luego, con este traje juega, canta, danza, feliz como una niña.

Cuando hayas hecho esto, detente y permanece en silencio, siempre vistiendo ese traje.

Dentro de ti emergerán cosas antiguas, en tu corazón surgirán emociones y sensaciones antiguas, en todo tu Ser se creará el espacio para tu nueva imagen, para tu nueva expresión.

Sentirás cuánto un traje te ayudará a trascender tu personalidad, cuánto te acompañará fácilmente a convertirte en el rol interpretado, a ser tú misma.

Con alegría por lo tanto, deja abajo del escenario el traje de tu personalidad y viste el traje de tu Esencia.

No te digo de ir lejos de ti, de dejar tu imagen o los trajes que ahora vistes, simplemente de subir sobre Nuestro escenario para jugar representando.

Observa cuidadosamente el traje que vistes para interpretar, observa de ello la forma y los colores: sentirás que tiene una esencia, porque su Esencia habla en el corazón, crea sensaciones en el cuerpo, hace que nazcan emociones en el corazón.

Cuando luego vives tu cotidianidad, piensa en todo lo que has sentido y experimentado mientras has vestido ese traje: sentirás que todo surge en ti, porque la esencia de ese vestido permanece incluso cuando lo quitas.

Esto ocurre si continúas interpretándola ininterrumpidamente, en todo lugar.

Esto puede hacer que ocurran grandes cosas, puede hacerte vivir fuertes emociones, puede hacerte sentir alegrías ahora inimaginables.

Vivir la propia Esencia, vivir la vida como niños alegres, hace vivir felices y libres, lleva a hacia las grandes conquistas, hace conocer las sabidurías del Alma.”

Pregunta:

*¿Cómo puedo hacer cuándo no hay nadie que pueda hacer de director para mí?*

Respuesta:

“El silencio será el director.

En el silencio puedes comprender mucho, puedes intuir todo, puedes sentir los nuevos lenguajes que allí se te pide interpretar, puedes descubrir otros partes, otras cosas, que puedes interpretar para alcanzar de prisa lo que deseas.

En el silencio pueden llegar las imágenes de cómo tiene que ser realmente la representación, cuál es la Esencia pura del personaje interpretado, pueden volver las imágenes de cómo has interpretado para sentir y comprender aquello que es necesario repetir.

Y esto siempre llamándome a tu lado, para que pueda infundir en ti todo lo que es necesario que tú comprendas, y para que tú puedas sentir Mis aplausos.”

Pregunta:

*¿Por qué es necesario interpretar ininterrumpidamente el papel elegido?*

Respuesta:

“Porque puede ocurrir que interpretando tu reconozcas tu Esencia, que aquello que interpretas es lo que deseas realmente expresar, pero si luego vistes de nuevo los trajes de la personalidad que siempre has vestido, y vives con esos vestidos, existe el riesgo que tu personalidad y el mundo

opaquen el vestido de tu Esencia, opaquen incluso tu Esencia luminosa.

Esto puede anular todo lo que la representación ha creado, puede alejarte de alcanzar aquello que has elegido conquistar.

Por lo tanto, no sólo interpreta ininterrumpidamente, permanece incluso atenta a manifestar todo del traje nuevo y de no expresar nada de los trajes viejos que ahora has elegido deponer, comprendiendo que en realidad no te pertenecen.

Esto será fácil si te enamoras de ti, de tu Esencia luminosa, del papel que has elegido interpretar, del traje que vistes durante la representación.

Entonces, enamórate intensamente de lo que interpretas, del traje que usas mientras interpretas, enamórate con todo tu ser.

Enamorarse del Amor nos convierte en Amor, enamorarse de la Luz nos convierte en Luz, enamorarse de la propia Esencia nos convierte en nosotros mismos, enamorarse de aquello que se interpreta nos convierte en aquello que interpretamos, en protagonistas.

Cuando un corazón está enamorado, siente y ve ante todo esa fuente.

Todo lo demás está rodeado de un velo, todo lo que lo rodea pierde su importancia, y su mirada permanece fija en aquello de lo cual se está enamorado.

Un corazón enamorado deja ir todo, se aparta de todo, con tal que vivir junto a quién o a aquello de lo cual se está enamorado.

No sufre en el dejar, sólo la alegría de unirse. No siente la fatiga en caminar hacia la fuente de la que está enamorado, sólo el entusiasmo por llegar de prisa.

Enamórate de tu Esencia y estarás enamorada de la interpretación, del traje que vistes sobre el escenario, serás feliz

de subir al escenario, de vivir ininterrumpidamente la representación.

El enamorado sabe dejarlo todo para vivir el propio Amor, sabe dejar todo para alcanzar el propio Amor, sabe protegerse y proteger el propio Amor de todo y de todos.

Es así que el enamorado expresa la alegría de vivir, la fuerza en todo lo que hace, crea las magias del Amor, porque el Amor convierte todo en una magia, un juego.”

“... Mientras vives tu cotidianidad, cuida siempre tu imagen, tu expresión: de prisa emanarás toda tu Esencia.

Permanece atenta a cada detalle y a las pequeñas cosas.

En todas las situaciones piensa en la parte de tu Esencia que allí puedes vivir y di:

– *Aquí estoy...* –

y nombra la parte que allí quieres expresar. (*una Viajante en camino hacia la Luz, una Ofrenda de Amor, una Flor Celestial, etc.*)

Verás que de esta manera, cambiarán muchas cosas dentro de ti y alrededor tuyo.

Siente que mientras interpretas estas quitando todo lo que cubre tu Esencia, todo lo que no hace sentir su perfume. Estás reconquistando todo lo que has conquistado en lo Antiguo, para resplandecer en toda tu belleza, para hacer brillar los tesoros antiguos, para hacer resplandecer tu cuerpo, tu corazón, tu Alma.

Recuerda que no tienes que ser una actriz por un día, por una hora, para una comedia, tienes que ser una actriz siempre, ininterrumpidamente, en cada lugar y con cualquier persona.

Presta atención por lo tanto a la mirada, a la sonrisa, a las palabras, al sonido de las palabras, a la voz, a la expresión del rostro y del cuerpo, a la vibración que emanás en ese momento.

Es así que llegará de prisa el momento en el que no interpretarás más nada porque espontáneamente expresarás toda tu Esencia luminosa, y todo el mundo se volverá tu escenario.

Ya no sentirás ninguna fatiga en hacerlo, sólo la alegría de Ser.”

“... Al principio, la representación puede solicitar un esfuerzo, pero luego todo se convierte en alegría.

En el esfuerzo, piensa que estás interpretando para brillar, para alegrarte ininterrumpidamente, para colmar el corazón, para hacer que el Alma sea libre, para alcanzar tu meta.

Así descubrirás que la representación no te pide nada, te está donando todo.

Actúa la representación como un juego, y juega con intensidad como lo hacen los niños.

Actúa con el empeño y la constancia de quien está entrenando para vencer.

Actúa con la sacralidad de quien siente grande aquello que está conquistando.

Actúa con la responsabilidad de saber que estás creando lo que eliges vivir, ser, d expresar, y que todo esto depende solo de ti.

No bajes nunca del escenario, ni siquiera cuando veas que no hay espectadores... Nosotros estamos y siempre te aplaudiremos.

No permitas por ningún motivo de apartarte de la representación, de hacerte bajar del escenario.

No permitas a nadie de hacerte cambiar la representación o de interrumpirte.

Debes protegerte y proteger tu representación y Nuestro escenario, de todo y de todos.

Es así que de prisa expresarás cuánto eliges, vivirás como deseas, manifestarás quien eres y tu Esencia luminosa.

Si algo o alguien podría crearte dificultad, hacerte bajar del escenario, interrumpir tu representación, ven a Mis brazos, hechos para que Yo te abrace fuerte.

Sentirás Mi corazón listo para refugiarte de todo y de todos, sentirás Mi Amor que te envuelve y te protege.”

“... No olvides nunca que eres tú quien crea todo, con tus pensamientos, intenciones, palabras, acciones, expresiones y vibraciones.

He aquí porque la representación verdadera, intensa, continua, y el interpretar con todo vuestro ser, crea todo aquello que os rodea, crea alquimias en el corazón y en el cuerpo.

Si eres triste y recitas la sonrisa, la tristeza desaparecerá.

Si estás sufriendo y recitas la alegría, cantando, bailando, expresando que eres feliz, el sufrimiento perderá en intensidad, podrá incluso desaparecer. Será más fácil comprender de ello su significado y por lo tanto sentir realmente sólo alegría y gratitud hacia aquello que te ha hecho sufrir.



Si te sientes débil y representas la fuerza, saldrá desde lo más profundo de tu interior realmente la fuerza.

Si te sientes cansada en hacer algo y representas el entusiasmo por aquella cosa, el cansancio se desvanecerá.

Si te sientes insegura y representas la seguridad, hallarás confianza en ti.

Si te sientes temerosa y representas el coraje, realmente sentirás la determinación entrar dentro de ti.

Si sientes el corazón hinchado de llanto y representas la risa, el corazón se volverá ligero.

Si te sientes sobrecargada por muchas responsabilidades y representas a la niña despreocupada que corre por los prados, entre los árboles, sentirás que la vida es un juego.

Así recordarás que lo que estás viviendo es una ocasión de aprendizaje, de crecimiento, y puede transformarse en una ofrenda.

Y así es en todo y para todo.

Observa como cambiando sencillamente la expresión del rostro o la postura del cuerpo, cambian tus sensaciones, tus emociones.

Por lo tanto, puedes estar segura que las representaciones crean y crearán siempre, transformarán todo.

He aquí porque la representación puede sanar el corazón, el cuerpo, hacer que el Alma sea libre.”

“... Recuerda que no debes pensar que estás interpretando, debes sentir que estás modificando, que estás conquistando.

Cree en el poder de las representaciones, y representa con intensidad, con entusiasmo, con todo tú ser, sintiendo que estás alcanzando una meta importante: la expresión de tu Esencia. Siente que estás conquistando tu belleza, tu grandeza, tu luminosidad, la inmensidad de tu Esencia, la libertad del Alma. Sintiendo esto, dejarás ir, sin darte cuenta, todo lo que ha impedido la expresión de tu Esencia, lo que ha creado obstáculos, dificultad, sufrimientos. Interpretando dejarás ir, sin fatiga, la personalidad que te ha alejado de tu Esencia, de las fuentes de alegría y del Amor. Recitando quitarás el espacio a la mente que crea límites y encarcela, darás espacio al corazón que lleva a la libertad. Tus ojos y tu cuerpo emanarán, todo tu Ser expresará luminosidad, vivirás en el Amor y en la alegría.”

“... Con la representación puedes expresar, vivir y utilizar, todas las ‘Llaves de Luz,’ contigo, con todos, siempre y en todo lugar.”

“... Interpreta la niña que juega en todo, interpreta con todo la niña que juega al juego de la vida. Llegará el momento en que no jugarás a la vida, pero vivirás la vida jugando, vivirás la magia de un algo que no puede ser expresado con la palabra vida.

Cuando representes de jugar o realmente juegues, hazlo intensamente, expresando la vida en el juego: vivirás intensamente todo, vivirás la vida como un juego.

En realidad la vida es un bonito juego que el Alma ha elegido para aprender, para crecer, para evolucionar.

Representa el juego, juega representando.

Conocerás alegrías inimaginables, vivirás emociones y sensaciones todavía no conocidas, volverás atraerás grandes ofrendas, vivirás el viaje del Alma como una magia, crearás y atraerás todo lo que necesitarás.”

“... En la representación cuida la imagen, el traje, la expresión del rostro y del cuerpo, el lenguaje, el tono y el sonido de las palabras, las vibraciones que emanar.

Sube a Nuestro escenario con la alegría de interpretar, e interpreta con alegría, intensidad, empeño.

Y luego danza, canta, alégrate, celebra lo que has conquistado y lo que conquistarás con la representación.”

“... Puedes interpretar no sólo las partes de tu Esencia, los sentimientos y las emociones que deseas expresar, cómo deseas vivir, sino también cada sueño tuyo, cada deseo tuyo y cada fantasía, incluso lo inimaginable.

Recuerda el poder de las representaciones, y cuánto las representaciones te llevarán a expresar el Poder del Ser, el Poder del Alma.”

“... Y sonriendo Me acerco a ti con músicas, cantos, danzas, juegos, para ayudarte a ser música, sonido, canto, danza, juego. No he dicho para ayudarte a bailar, cantar, sonar, jugar y crear música, sino para ayudarte a ser música, sonido, canto, danza, juego.

Esto la mente no lo puede comprender, pero tu corazón sí, tu Alma conoce ya su significado.

Todo esto y mucho más puedes ser creyendo en ti, en Nosotros, en la Luz, interpretando lo que elijas, deseas, sueñas, interpretando lo impensable, lo inimaginable.”

## Comentario

*Querida Alma Luminosa, éstas son las palabras de los Ángeles, éstas son mis experiencias.*

*Si eliges jugar el juego de la representación, puedes descubrir cosas nuevas, experimentar alquimias inimaginables dentro y alrededor de ti, abrir puertas nuevas, recibir grandes ofrendas. No temas de perder tu identidad interpretando: cualquier cosa que hagamos junto a los Ángeles nos lleva a hallarnos y a hallar, nunca a perder.*

*Si observas alrededor de ti verás que muchas personas viven todo el día interpretando..., conscientemente o no..., pero interpretan lo que los otros y el mundo quiere.*

*Esto lleva a perderse y a vivir encarcelado.*

*Por lo tanto podemos elegir de interpretar cómo deseamos ser y vivir, elegir de interpretar nuestra Esencia para poder expresarla en cualquier lugar, siempre, con cualquier persona. Esto nos lleva a vivir libres, alegres y a comportarnos como a Almas Luminosas.*

*Nos permite de recibir y donar Amor y Luz.*

*Atrae ofrendas y crea magias.*

*Como las intenciones, los pensamientos y las palabras, crean o destruyen, lo mismo sucede con la representación.*

*Es necesario por lo tanto una gran atención a cómo nos comportamos cotidianamente, para sentirnos responsables de lo que con nuestras intenciones, pensamientos, expresiones, acciones y vibraciones, atraemos o alejamos, creamos u obstaculizamos lo que deseamos ser, vivir y tener.*

*De esta manera podemos ser más conscientes de si estamos actuando interpretaciones que nos encarcelan, nos limitan, crean sufrimientos, destruyen, interpretaciones que hacemos por costumbre, por temores, para obtener ventajas.*

*Esta conciencia nos permite de elegir interpretar en cambio, aquello que atrae ofrendas, trae alegrías, crea magias, nos hace libres.*

# *Resumen de expresiones sugeridas*

por los *Angeles*

- *Sobre este escenario ahora no existe puesto para vosotros –*
- *Ningún actor puede percatarse si recita bien o no, si se mueve correctamente, si tiene la expresión justa. Por eso existen los directores que pueden observar, sugerir, incluso las pequeñas cosas, y ayudar a repetir –*
- *Ningún actor conoce el propio papel antes de aprenderlo. Con alegría repetiré muchas veces hasta que lograr la expresión correcta –*
- *Estoy recitando lo que ya soy para saberlo expresar totalmente, siempre, en todo lugar, con cualquier persona –*
- *Ahora estoy lista para expresar esto, tengo de ello todas las capacidades y los medios, y no existe ningún impedimento, ninguna dificultad –*
- *Ya soy lo que estoy interpretando, he elegido de expresar los sentimientos y las emociones que estoy interpretando. Ahora debo simplemente entrenarme interpretando.*

*Esta interpretación es una ayuda para llevarlas al sol, para manifestar en la Luz –*

*– Ahora estoy liberando mi corazón. Elijo quitar espacio a las representaciones creadas por mi personalidad, para poder manifestar así mi Esencia luminosa, para vivir en la alegría, en el Amor, en la libertad –*

*– Aquí estoy... –*

*y nombra la parte que allí quieres expresar. (un Viajante en camino hacia la Luz, una Ofrenda de Amor, una Flor Celestial, etc.)*



# Conclusión

◇ *Y recuerda que:*

*Todo lo que ocurre es el fruto de lo que se ha sembrado, por lo tanto las flores que recogerás mañana son las semillas que hoy dejas caer.*

*El hombre absorbe en sí los virus que tienen una vibración correspondiente a la vibración de su cuerpo.*

*El hombre atrae lo que se mueve en el nivel en que su corazón está caminando, en el que su Esencia se está expresando.*

*El hombre ignorante lucha contra los sufrimientos y teme los peligros.*

*El sabio reconoce y rechaza cada forma de negatividad.*

*Quien camina por Senderos luminosos recibe con resignación los aparentes 'desdichas', las dificultades, las disonancias, porque sabe que pueden ser sus*

*verdaderas 'fortunas', sus 'trampolines de lanzamiento' hacia el Cielo.*

*Un Alma Luminosa sabe que, como Hija de la Luz, puede transformar y elevar todo.*

*“Los milagros no son acontecimientos que ocurren más allá de las leyes de la Naturaleza, son expresiones de la Luz y del Amor que se producen en la armonía de la Naturaleza”*

◇ *Y no te olvides que:*

*Eres un Destello Divino.*

*Existe en ti el Poder de la Luz y la Fuerza Creadora del Amor.*

*Los Ángeles te han donado las Sabidurías del Alma para que tú puedas vivir como una Niña Sabia.*

*En tu corazón existen las 'Llaves de Luz' para abrir las puertas de las dimensiones donde tu corazón podrá cantar de felicidad y tu Alma hacer sentirte la emoción de Volar y la Libertad.*

◇ *Por lo tanto puedes:*

*Sanar y prevenir las disonancias.*

*Hacer que tu corazón sea ligero y luminoso, tanto de poder seguir tu Alma hacia las 'Altas Cumbres.'*

*“Si ayer pensabas no poder lograrlo,  
hoy eres segura de que puedes lograrlo  
‘interpretando todo’,  
para crear cada cosa,  
para expresar la belleza de tu corazón,  
la luminosidad de tu Alma”*

# *Cita*

*Cuando el corazón ha sido sanado de cualquier herida, vaciado de todo lo que no es Luz y Amor, estamos en condiciones de ofrecer la ayuda verdadera.*

*Cuando logramos tener la mente distante, y hemos depuesto todos los trajes de nuestra personalidad, ya no tendremos necesidades ni expectativas, sino sólo el deseo de amar y ayudar.*

*Sólo entonces podemos donar, ayudar, contener, de manera desapegada, con respeto y en libertad.*

*Esto nos permite donar el Amor incondicional, recibir con compasión, entrar en empatía con los otros, consagrarse uno mismo, y permanecer al mismo tiempo desapegados.*

*El desapego es necesario para comprender las maneras y los tiempos, para tener siempre la visión clara que nos ayuda a dejar libres, y a permanecer libres.*

*Los Ángeles nos ayudan a aprender ‘El Arte de ayudar’ y a ser nosotros mismos una ‘Ofrenda de Amor’ y un ‘Fuente de Luz.’*

*Así sabremos acompañar por el ‘Camino del Amor’, por el ‘Camino hacia la sanación’.*

*Y nuestro corazón abrirá sus alas para seguir al Alma en la misión más bella:*

*“Llevar Felicidad al mundo,  
donando Luz, donando Amor”*

*Hasta pronto, Querida Alma, para conocer con los Mensajes de los Ángeles, la alegría del donar, la satisfacción del corazón por convertirnos en una ‘Ofrenda’ en Sus Manos.*

# *Índice*

<i>Prólogo</i>	1
<i>Guía a la lectura</i>	20
<i>Introducción</i>	21

## I

<i>Las 'Llaves de Luz'</i>	24
----------------------------	----

Observar el momento presente	29
Coraje	31
Claridad	35
Concientización	40
Responsabilidad	47
Integridad	51
Equilibrio	53

Fuerza	56
Afirmación	58
Candor	60
Sensibilidad	61
Ternura	63
Sosiego	65
Paciencia	67
Compasión	70
Aceptación y Respeto	73
Perdón	75
Humor	77
Autoestima	78
Motivación	80
Determinación y Prudencia	81
Disciplina y Constancia	82
Apertura y Pensamiento Positivo	84
Dejar el pasado y saberse adaptar	86
Vivir la soledad sin sentirse solo	88

## II

<i>El camino hacia la sanación</i>	96
Significado de las disonancias y del sufrimiento	101
<i>Medio de sanación</i>	102
<i>El llamado del Alma y del corazón</i>	103
<i>El llamado del Alma para concluir,     desarmar o sanar lo 'Antiguo'</i>	104
<i>No expresión de la propia Esencia</i>	105
<i>Presencia de pensamientos y sentimientos     no luminosos</i>	107
Qué permite la sanación	111
<i>Mayor serenidad y fluidez en las relaciones     interpersonales</i>	112
<i>Ser nuevos - vivir lo nuevo     caminar el Camino del corazón</i>	116
<i>Posibilidad de donar la verdadera ayuda</i>	117



<i>Posibilidad de entrar en el silencio total, en la meditación profunda</i>	119
<i>Comprender la Vita</i>	121
<i>Posibilidad de crear</i>	122
Descubrir el sanador que existe en nosotros	
Cómo nuestro Sanador interior puede actuar	123
<i>Sanar con las manos y con el corazón</i>	127
<i>Sanar con la Luz</i>	131
<i>Sanar con la Naturaleza</i>	135
<i>Las palabras - Los sonidos</i>	139
<i>Pensamiento Positivo y Visualización</i>	141
<i>Las lágrimas</i>	142
<i>La meditación</i>	143
<i>El Amor</i>	144
Cómo elegir los medios y los métodos de sanación	145
Aceptarse a sí mismo y a los demás	
Aceptar las disonancias y las dificultades	151

Agradecer	159
Observar el pasado para sanar, para comprender, perdonar, amar	162
Lo cotidiano como medio de sanación	166
Crear cambios	170
Actuar con intensidad	171
Pedir ayuda: por qué es necesario y cómo pedirla	172
La expresión del corazón	180
Compartir, donar, recibir	183
Embriagar la mente	185
Exteriorizar lo que llevamos dentro	193
Temor de abrir el corazón, de compartir	202
Temor del trabajo interior, de todo aquello que el crecimiento requiere	206
Temor a lo no comprensible, a lo no visible	210
Deshacer las dudas y las dificultades	212

### III

<i>Actuar para modificar, sanar y crear</i>	218
---	-----

Actuar para modificar, sanar y crear

<i>Conclusión</i>	245
-------------------	-----

<i>Cita</i>	248
-------------	-----

# *Libros de Satya*

*Tu mano en la Mía  
Estoy a tu lado  
Sanarse y ayudar a sanar  
Ayudar con la Luz y el Amor*

*Se encuentran disponibles:*

- en versión impresa y en versión e-book
- en pequeños e-books
- en audiolibros
- en otros idiomas

*Satya ha canalizado la parte de Dave en los libros de Sriyam:*

No estaba solo - 1° -

No estaba solo - 2° -

*Para mayor información y actualización sobre las obras de Satya y Sriyam visita el sitio web: [www.suonidiluce.com/es](http://www.suonidiluce.com/es)*

# *Pequeños e-books*

*extraídos de los libros de Satya*

*A*legrarse sin pausa

*C*omo una *' Nube '*

*C*rea con la *Respiración* y el *Silencio*

*D*onar y convertirse *' Don '*

*E*l *Arte* de ayudar

*E*l *Sanador* interior

*E*l *' Despertar '* del *Alma*

*E*l *Camino* de la sanación

El Viaje continua

Eres esperada

Expresar quien eres

Fuente de Sabiduría

Haz que tu cotidianidad sea serena

Haz que tu cuerpo brille

La Naturaleza nos llama

Las 'Llaves de Luz'

Pero, ¿qué es el Amor verdadero?

¿Qué son las dificultades y los sufrimientos?

Recitar para ser y crear

'Poza' la Tierra

¿ 'Ser' o 'ser'?

Tu más grande Amigo